

REVISTA ESPIRITA NATURISTA ÓRGANO DEL CENÁCULO
EL PROGRESO DEL ALMA

Año II * Barcelona, Junio de 1935 * Núm. 24

BUSCANDO LA PAZ

Meditaciones sobre el segundo cumpleaños de MACROCOSMO

POR MAXIMA

A través de la baraúnda de un incesante laborar en varios sentidos, siente Máxima la gran necesidad de un algo detenerse a meditar (sin pararse en su actuar) sobre la película formada por los episodios acaecidos durante los dos años de existencia que cuenta ya MACROCOSMO.

Al empezar el film, lo primero que contemplo o que revive desde cierta lejanía, es el emerger mental del proyecto de fundar una revista que fuera la divulgadora del Ideal espirita, único que en aquella ya un algo añeja fecha divulgaba el Cenáculo "El Progreso del Alma".

Recuerda perfectamente aquella sesión celebrada para aprobar los Estatutos del Cenáculo, en cuyo proyecto figuraba ya la sección destinada a la creación de la revista. También acude a su memoria el que ya aprobados los Estatutos, fueron varios los que conversando con el hermano presidente del Cenáculo, autor de todo el contenido estatutario, le preguntaban de donde saldrían las miles de pesetas necesarias para fundar y sostener una publicación de la importancia de la que había descrito, y quién en el Cenáculo sería capaz de confeccionarla, contestando aquella presidencia sonriente, que, llegada la hora, no faltarían las pesetas ni el indispensable director.

En el desfilar de la película va rememorando tantos y tantos episodios dolorosos que pusieron a prueba el temple de aquel hermano fundador del Cenáculo e hicieron desaparecer de la lista de socios tantos nombres.

Después de constatar que, pese a tantas pruebas dolorosas, el Cenáculo fué más y más desarrollándose, llega al instante aquel en que la inconmovible presidencia cenacal, anunció a la Asamblea general de socios que creía llegada la hora de publicar la revista, órgano del Cenáculo, en el estadio de la prensa, y que solicitada la iluminación necesaria de Quien no se puede equivocar, se sentía inspirado a proponer se acordase así, siendo el título de la misma el que todavía ostenta, y ofreciéndose como a director responsable ante la Ley, y como a obrero semiintelectual para confeccionarla.

¡Qué exacto recuerda el optimismo presidencial, que después de anunciar el inevitable gran déficit

que la publicación tendría, terminaba afirmando que a once años fecha de proyectada, la revista tenía su vida asegurada a lo menos por un año! Añadiendo a seguido que se sostendría muchos años más si procuraban los fundadores de la misma considerarla su hija y, por lo tanto, cumplir como a padres con su deber. Sigue la filmación y en su curso aparece el primer aniversario, esmaltado su proceso con agresiones mil variadísimas entre invisibles y encarnadas, pero MACROCOSMO, *después de haber "encajado" todos los golpes con humildad inteligenciada, se dispone, serena y sonriente, a seguir sembrando Amor y divulgando Inteligencia a raudales en Espiritismo, Naturismo integral y un sin fin de conocimientos de disciplinas afines.*

De pronto la cinta marca, entre aclamaciones, que MACROCOSMO *ha cumplido ya dos años, y Máxima, regocijada, controla que en la trayectoria del segundo año, la persecución sufrida para hacerla desaparecer, deja en mantillas a la del año anterior. También comprueba que se "encajaron" debidamente todos los ataques sin acusar, no síntomas de "groggy", sino que ni siquiera del más ligero cansancio en sus confeccionadores, a los que ve más seguros de sí mismos que nunca, más entusiastas y más decididos todavía que el primer año, en querer continuar con su labor.*

Asimismo aparecen en numeroso desfile cine-mental, aquellas frases pronunciadas y escritas por cierto en lenguas distintas, encomiando la obra realizada, pidiendo aclaraciones, notificando implantaciones de acuerdo con lo aprendido en la revista, curaciones de cuerpos y de espíritus, obtenidas al ir practicando las voluntades de acuerdo con las enseñanzas publicadas, etc., etc.... y, Máxima, que no es sensiblera, se siente invadida por dulcísima emoción, lágrimas pugnan por seguir su trayectoria natural, y necesita Máxima llegar al imperativo categórico de su pobre todavía voluntad, para en plenitud mantenerse serena para proseguir el estudio de su película mental. Ya en tal tesitura, también puede estudiar en el desfile el pobre "fruto", que alguno que otro tenían para dar, y ante la ineficacia del insano fin perseguido con tal averiado "fruto", Máxima sonríe un algo piadosa y lamenta no ser ya más buena para mejor que no lo ha hecho a Dios, por tales incomprensiones de la tierra saber implorar.

Luego de conseguir bien reconciliarse consigo misma, no puede por menos, al sentirse todavía tan débil e imperfecta, que pedir a la Sabiduría la ilumine mucho, para en lo sucesivo mejor en la amada MACROCOSMO *poder colaborar, buscando en la práctica del verbo, implantar Paz, mucha Paz y siempre Paz.*



Al cumplir dos años nuestra amada niña "Macro"

Quisiera ser muy rica en letra
para dar satisfacción a mi sentir,
por contra, soy la más pobre de
mis hermanas, y poco os podré decir.

Cuando con júbilo se nos anunciaba,
que la niña «MACRO» iba a nacer,
a cuántos y cuántos les parecía
que, el acontecimiento no podía ser.

Por fin vió la niña, la luz del mundo,
y fué acogida con tanto amor y afabilidad
que, hoy, fecha que comento, felizmente,
cumple dos años ya.

La niña, que, al parecer, no hacía mella
dentro de su pequeñez y humildad,
les habla a todos tan claramente,
que muchos la temen ya.

Pero atrevida es la niña, y recorriéndolo
todo va, hasta allende los mares, su
paso ha llegado ya. Por traviesa e ideal,
va sacando la careta a los que viven a lo carnaval.

Que se intenta contra su vida, es
cosa sabida ya, pero cual toda niña,
es protegida por su ángel guardián.
¿Podrán destruirla? Sólo Dios podría contestar.

Amémosla todos, como a buenos hermanos,
para de todo peligro poderla salvar.
Sí, amemos a nuestra amada «MACRO» y así
todo mal intento, nulo resultará.

Queramos ser un báculo, su guía y
su sostén, que muy grande es la
obra que ella intenta hacer.
Despertar a los durmientes, que
los sordos, la voz oigan, que los
ciegos, la luz vean y los tullídos
quieran ya poder andar.

Y así todos al unísono penetrar
en el sendero espiritual, que a
todos habrá de conducirnos al uno
y único progreso, al *Progreso Universal.*

P. C.

EL NUDISMO Y LA MORAL AL USO

Por A. B. M., Director de la Revista espírita-naturo-nudista MACROCOSMO

«El nudismo no es inmoral ni moral, es sencillamente natural.»
Sentencia del Tribunal de Ginebra (Suiza).

En el incensante rebullir del pensar colectivo, es cosa muy frecuente la creación de situaciones especiales que acaban siempre por determinar luchas entre las distintas maneras de pensar de cada cual. Cuando tal cosa acontece emergen siempre de tales luchas las líneas directrices en que se apoyan las encontradas opiniones, y esto es lo que está aconteciendo con el desarrollo que va tomando en el mundo entero el desnudismo.

Por un lado, los conscientes, ya que solamente reintegrándose el hombre y la mujer a vivir la vida de acuerdo con las leyes divinas que rigen en la Naturaleza, podrá alcanzarse salud y longevidad. Por otro, aquellos que pesando en ellos todavía lo atávico y lo rutinario y temiendo grandemente al «qué dirán» no vacilan en negar, ni en atacar toda innovación que pueda apartar a los humanos de ser una inacabable piara habituada a revolcarse de continuo en el mefítico lodo de la ignorancia ultra y de la «moral» al uso.

No se necesita ser precisamente sabio para no ignorar, que la moral, cada titulada civilización se ha forjado la suya, y que incluso en el presente momento de la vida evolutiva del planeta que moramos, son muy numerosas las clases de moral al uso en las distintas razas y pueblos de la Tierra. Sin embargo, el factor que deberemos tener más en cuenta para explicarnos la actitud que adoptan los más todavía frente al Naturismo y nudismo integral, es el origen de la moral de turno que se padece aún, y al lanzarnos a su busca y captura, fácilmente tropezamos en la fariseaica fuente que la engendró, o sea el nefasto catolicismo romano.

Pero se da el caso, muy peregrino por cierto, que los católicos abominen del nudismo al que califican de inmoral, y tienen a sus templos atestados de nudistas, ya que difícilmente se encuentra altar en que no luzca su desnudez el *santo* o *santa* de turno, desde luego sin olvidarse nunca de *vestir* tales desnudeces con el correspondiente cepillo para las limosnas. No hay templo católico alguno que no exhiba varios Cristos de distintos tamaños, pero siempre todos en práctica de nudismo, pese al aditamento de la fariseaica toalla de marras. En los grabados, dibujos, estampas, esculturas, pinturas y «pasos» que pasean por la vía pública, así que les dejan, ¿acaso no se presentan la mayoría de las imágenes en práctica de nudismo? Al tratarse, por ejemplo, del descendimiento de la cruz, para no citar más que uno, ¿no se practica el nudismo en la imagen del mártir del Gólgota (que la casta sacerdotal hizo crucificar) en presencia de las tres Marías y otras mujeres con frecuencia?

En muchos de los frescos de los templos católicos del mundo entero y en particular en el templo cumbre, San Pedro, de Roma (Vaticano) ¿no campean en tales pinturas (y esculturas también) no solamente el nudismo, si que también la pornografía que manos maestras en el arte, pintaron o esculpieron para demostrar lo que era la moral de aquellos papas y la inmensa mayoría del rebaño de ovejas que subyugaban? ¿Acaso la revista barcelonesa MACROCOSMO no ha reproducido varias de dichas obras de arte, del eximio Miguel Angel, etc., con cita comprobable en cada caso, del cuadro reproducido? Entonces, creemos que sería llegada la hora de que los católicos contemporáneos reflexionasen sobre su verdadera situación, o sea poder llegar a estudiarse en aquel punto tan cristiano de que «tire la primera piedra aquel que esté libre de pecado», etc.

Al así escribir, no es que nos hagamos ilusión alguna de que van a corregirse los neos por la publicación de estos tan pobres renglones, ni por todos los que hayan publicado los espíritus libres y los que no dudamos se seguirán publicando. Estamos plenamente convencidos de que desde todo aquel sitio de que dispongan, perseguirán más que nunca al desnudismo por inmoral, y lo mismo continuará negándose el interventor o censor de la Radio a que la misma radie el anuncio de la ultra moral revista MACROCOSMO, y el censor de

la sección de prensa, de Barcelona, hará como que no se ha enterado de las declaraciones oficiales del ministro de la Gobernación, en las que decía que solamente se censurarían en España, cuatro puntos que detalló y ninguno de ellos afectaba a nudismo, y, el tal censor, continuará tachando los grabados de nudismo de nuestra revista, sin comprender que nos hace el mejor anuncio y gratis (Dios se lo pague). También estamos segurísimos que la *independiente* «Vanguardia», de ésta, continuará negándose a publicar las gacetillas suplicadas que publica todo el resto de la prensa de Barcelona, que en verdad sea independiente, porque no va a remolque de censura eclesiástica alguna, si las gacetillas pertenecen a una entidad espiritista, y por último, que ni pagando a precio alguno, el censor del periódico neo y fariseo, pues se finge independiente, no permitirá se publique el anuncio de la revista MACROCOSMO, por lo visto *endemoniada*.

Sí, estamos seguros de que la persecución seguirá igual si no pueden intensificarla que es su aspirar, pero eso no nos detiene a los que pensamos por cuenta propia, y una y otra vez continuaremos proclamando la verdad ante tanta falsedad y convencionalismo imperante.

Que el nudismo integral no es inmoral, lo saben ya hasta los chiquillos, que desde el nacer no hay uno que se avergüence de lucir el traje epidermático que su Creador le facilitó, hasta que los tartufos de turno le inculcan y acaban por convencerlos de que ir desnudo es «pecado».

¿Que un tribunal formado por sabios más libres que ellos, declaró en Ginebra, que no era inmoral el nudismo? Para poderlo aceptar ellos, lo tendría de declarar algún Pío de turno y en encíclica bien sensacional.

¿Que cómo las autoridades civiles de la República no se han dado cuenta de en dónde se halla la verdad en el asunto en litigio y obran en consecuencia dando disposiciones que vengan a reglamentar el nudismo en una gran ciudad mediterránea, cual Barcelona, en vez de perseguirlo con multas? Porque una cosa es predicar y otra dar trigo, ¿está así claro?

Y ahora nuestra nota final para los naturistas nudistas en general. Convencidos todos de la influencia curativa de los baños de aire, luz y sol, etcétera, que se obtiene al practicar el nudismo integral en Natura, sea playa o bosque, no creemos necesario extendernos a describir al detalle por ley causal tal beneficio, preferimos, pues, decirles sencillamente:

Todos los nudistas, deseamos se nos respete nuestra convicción y sana práctica, pero debemos verificarla en aquella forma que sea también un respeto al opinar y sentir de los demás. Suponer que por presentarnos en la playa en práctica de nudismo integral, los vamos a convencer de la bondad del sistema, es un error manifiesto a nuestro humilde entender. Con tal procedimiento, solamente se podrá obtener lo ya conseguido, o sea poner a las autoridades en el aprieto de, aún no ignorando algunas, las excelencias del nudismo, tener que proceder contra aquellos que lo practican sin respetar la creencia ajena. Al efecto, pues, recomendamos que al igual que ocurre en todas las naciones, ya que en todas se practica tan sana práctica del bien vivir, no se practique el nudismo integral más que en aquellos lugares, playa, bosque, etc., que por pertenecer a propiedad particular y habiendo tomado las indispensables precauciones para no ser vistos por los demás, a voluntad alguna, sincera o fariseaicamente pueda escandalizar. ¿Que naturistas fueron las grandes figuras de la historia? ¿Que lo son Mussolini, Hitler y tantos y tantos en la actualidad? No importa. Nuestro criterio es que hay que respetarlo todo.

Dejemos, pues, que, como dijo el Maestro, a cada árbol se le conozca por su fruto. Así veremos todavía a las innumerables cucarachas a la querencia de la carbonera y admiraremos a los espíritus libres y amantes de cumplir las leyes divinas, buscar en el nudismo integral y el Naturismo y Espiritismo integrales también (sin trampa ni cartón) aquella euforia indispensable para vivir la Vida encaminándose a «Amaos los unos a los otros» sin falsos pudores.

NOTA. — Este artículo fué remitido a «El Diluvio», de ésta, el que lo publicó, suprimiendo toda mención de la revista, y lo hizo aparecer firmado con el nombre y apellido paterno de nuestro hermano director.



Sesión medianímica parlante en la cruz del cementerio de Reixach
Junio de 1935

nuestras excursiones

por Petronio

Aprovechando las festividades de la llamada Ascensión y Pentecostés, el Cenáculo realizó dos fraternales excursiones a Natura.

Pese a trabajar muchos miembros del Cenáculo en tales fechas, alcanzaron la cifra de 53 y 82 excursionistas, respectivamente.

Ambas salidas al campo, instalaron su campamento en lo alto de la fuente «dels Avellaners», de Moncada, reinando en las mismas un gran espíritu de fraternidad y franca euforia.

Tiráronse varias fotos, algunas de las cuales nos complacemos en publicar.

En la última excursión, después del primer ágape, desde luego natural, la mayoría de los excursionistas se dirigieron al cementerio de Reixach, y en la cruz de piedra con gradas que existe frente a dicho cementerio, se celebró una reunión de carácter espírita, encaminada a ofrecer a la Divina Ley la unión de las voluntades reunidas por si podía ser utilizada en el sentido de ayudar a cualquier alma hermana, que sin cuerpo se halíare en la necrópolis, carente de paz y libertad. En nombre de todos, hizo la oferta nuestro hermano presidente, entrando a poco en trance parlante, y manifestándose un alma muy querida del Cenáculo, que fué en la tierra, por error, sacerdote católico y muy excelso poeta, nacido por cierto en Cataluña.

Manifestóse como siempre que lo verifica, humilde y amante del Cenáculo y, además, avergonzado de que la Ley, por mediación del Director invisible, le hubiese elegido para notificar a los reunidos que junto con el alma de nuestro hermano presidente, se dirigirían al vecino cementerio para en él ayudar a una alma desencarnada, que, inconsciente todavía de su estado, estaba sufriendo lo que es de suponer en tan triste situación, y que la labor que allí se realizase la transmitiría los labios del médium para que el auditorio pudiere así prestar mejor su voluntad para el acto de implantar paz que se iba a realizar y un mucho estudiar en él.

La hermosa labor de las dos almas dió comienzo con una alocución del alma-poeta, al que fué cura también, y terminado su actuar con él, dió comienzo el alma de nuestro hermano director de carne, dirigiendo un parlamento al ser obsesado en el que fué su cuerpo. El pobre hermano, tan amorosamente asistido, no salía de su asombro al ir recibiendo todos los conocimientos necesarios en su estado para salir de él y poderse adentrar en el sendero de la Vida, una y única verdad ante Dios.



Realizado que fué tan importante recorrido, y después de agradecer a Dios el haber sido aceptada su fraternal oferta, a pesar de haber durado tal tarea más de dos horas a pleno sol, dirigiéronse las voluntades envueltas en delicada satisfacción por el acto realizado al campamento, en el cual refrigeraron sus cuerpos, consumiendo en el seno de un muy hermoso ambiente el condumio natural adecuado a la necesidad y gusto de cada uno de por sí.

Luego tuvo lugar una muy bella sesión recreativa, en la que actuaron, además de varios infantes que recitaron poesías, dos voluntades hermanas del Cenáculo, las cuales realizaron una muy meritoria labor literaria que dejó al auditorio archisatisfecho y con ganas de más, mucho más de lo mucho que tan buenas voluntades pueden llegar a dar en bien de todos.

En síntesis, dos hermosas excursiones, precursoras seguramente de las que tendrán lugar los días 24 y 29 del presente mes.

Hasta la reseña de las mismas, pues, se eclipsa y despide el pobre reporter.

PETRONIO

NOBLEZA

...Y cuando en tu camino
te encuentres con el crótalo que muerde,
perdona siempre, alma:
¡ Perdona siempre !
Si ves volcado un nido de alacranes,
levántalo al canchal de do cayere:
Si el corazón te araña alguna zarza,
¡ bésala humildemente !
Perdona, calla, olvida...
Tu principio y tu fin, en ti lo tienes:
Mejor que ser puñal, ser pecho herido:
¡ Deja silbar la piedra y pon la frente !
Sí: yo he visto en la noche
a los canes aullar lúgubremente,
y proseguir la luna su camino:
¡ La eternidad no puede detenerse !
Perdona, calla, olvida...
Para tu propia sed, tú eres la fuente:
Si la maldad tratase de enturbiarla,
¡ Ama por eso mismo y compadece !

LOTA ESPAÑA



CARTA ABIERTA

por L A F., médico naturista de Valladolid

Con toda la modestia —me precio de conocerme— de mi integra y triple formación psíquica, moral y física me debo y quiero entregarme, de una manera perenne, a la humanidad, a mis hermanos.

Deseaba una tribuna donde expandirme, donde mostrarme, donde corregirme, donde aprender y donde disculparme; ya la tengo, es ésta. Dios se lo pague a estos beneméritos de MACROCOSMO.

Hay que mostrarse tal y cual uno es; con las flaquezas, con las perplejidades, con las dudas, con las vacilaciones, con los medios y remedios que utilizó para vencerlas y vencerse; cómo, en fin, uno llegó donde está; más alto, más bajo, más perfecto, menos perfecto, etc., etc. Confesarse el escritor al lector lo mismo que en los primitivos tiempos del primitivo cristianismo, como ahora nos confesamos con el amigo, y, aún mejor, con nuestra conciencia al finalizar el día, ante la cual debemos analizarnos, auto-observarnos y preguntarnos: ¿lo he hecho bien, me he conducido bien? o ¿lo he hecho mal y me he conducido mal? Si lo he hecho mal hay que virar en redondo; si lo he hecho bien debo aspirar hacerlo mejor. Aclararé este concepto: Acabamos de realizar una buena acción, totalmente buena, pero yo me he regodeado de ella, yo la he saboreado, yo me he ufanado de ella nada más que ante mí mismo...; pues yo he rebajado esa buena acción, yo me he empequeñecido; yo, mi único juez, mi consciente y severo juez debo recriminarme ante mi conciencia ya que la aspiración es elevarse, es perfeccionarse, es negarse su propia personalidad para entrar en su Reino...

Pero ello es muy bueno, es muy natural; puede mucho el prejuicio, lo ancestral, la sociedad, la mala educación que se recibe; todo se concita y gravita para no ascender, que es lo difícil, pero que debe ser la aspiración de todos.

Yo aspirante a ser naturista, soy un principiante en todo, tengo del naturismo un concepto elevadísimo y amplísimo, ya lo iré exponiendo; creo que lo empequeñecen las fobias y filias de unos

y otros; no es el naturismo solamente higiene, ni terapéutica física; ni me parece acertado la división de hidrólogos, trofólogos, fisiatras, quirólogos, etc., etc.; ni creo en el naturismo de los que se llenan de improperios porque discrepan de su criterio; ni de aquellos que se creen dueños de la verdad; ni de aquellos que ignoran que el naturismo tiene dos básicos principios: *La comprensión y el Amor.*

El naturismo no es todo y sólo materia; el naturismo es o debe ser espiritual ya que el naturismo debe abarcar y comprender totalmente al hombre y el hombre es armonía y la armonía se establece entre todas sus partes. Ahora bien; entre un Uzcudun naturista y un San Francisco de Asís que sólo quería de la materia lo suficiente para sostener el espíritu, prefiero éste a aquél.

Para ser dignos de nuestra obra, para merecer ser calificados de *homo sapiens*, de hombre que evoluciona hacia lo mejor, y su meta y aspiración constante es la perfección y dejar tras sí algo digno y perdurable, para ser, en una palabra, naturista íntegro es preciso ocuparse del sostenimiento material y moral y psíquico; no olvidarnos de nuestro yo, pero tampoco del ajeno, de la humanidad; y sólo así se merece o se está en actitud de penetrar en el sacrosanto templo de nuestra Madre Natura.

Esta concepción mía del naturismo ha hecho que lea con interés, con toda simpatía esta dignísima Revista y que la recomiende con todo afecto y con el mayor entusiasmo; porque la mayor parte es el materialismo el que llena sus páginas, sólo por ésta se antepone el espiritualismo al grosero materialismo ponderable, no a ese otro materialismo imponderable que Febo y Eolo nos envían, que, con la madre tierra, sustentan más y mejor nuestra organización.

A mi me satisface mucho esta Revista, que ¿por qué? Porque me ha enseñado mucho y, principalmente, porque me hace entrarme en mí, pensar alto, comprender y perdonar todo ante el arcano que nos hace vislumbrar. ¿Que no es perfecta? Lo saben sus beneméritos sostenedores; además no puede, ni debe ser perfecta; la perfección es un sueño, un acicate, un aliciente que nos hace vivir y que nos pone la meta de la perfección siempre más allá; cuando mejores seamos más allá está nuestra perfección.

Y termino, que lato si he sido, no sé si estas elucubraciones o estas expresiones mías gustarán o no a la Redacción y a ti, lector; si gustan yo las proseguiré; si no gustan yo veré sin inmutarme que vayan al cesto de los papeles y procuraré hacerme digno de todos, empezando por hacerme digno de mí mismo estudiando, meditando y mejorándome y conservarme fiel a este aforismo: Sólo en el mundo hay tres cosas de valor: Ser bueno, hacer el bien y mostrarlo con plácido amabilidad; intento con mi colaboración modestísima no ya honrarme, sino sumarme a la labor ingente de los dignísimos constructores de este gran templo que se llama MACROCOSMO.

Dictámenes medianímicos escribientes obtenidos al dar comienzo a su labor el "Grupito de la Paz"

Dejad que el agua corra, que tarde o temprano habrá de ir al mar. En este dejar, procurad, sin embargo, que nunca la conciencia os venga a recriminar que habiendo podido actuar un algo para bien encauzar al agua, la dejasteis desviar.

Aspirad siempre a ser útiles a todos cuantos de vosotros soliciten, importándoos nada en absoluto, todo cuanto los propios interesados puedan hacer de indebido o dejar de hacer lo que por su propio bien debieran, pues lo interesante debe ser para vosotros, que en cada caso de por sí y sin distinción alguna, distribuyáis por igual de vuestro amor y buena voluntad a todos en general.

El mañana se acerca para todos, procurad que ya en su seno, no seáis vosotros los que sufráis, sino los que también allí consoléis y pongáis Paz.

Ahora, vente tú, si te place, a verificar un intento de doble utilidad, o sea la de amar y proteger y a la vez estudiar, para así obtener mayor graduación, con la cual luego poder más y mejor actuar. Te aguardamos...

La ley de la Naturaleza es sabia, porque la inteligencia que la gobierna es perfección.

BOCETOS BIOGRÁFICOS DE NATURISTAS

LUIS KUHNE

por A. B. M., aprendiz naturópata

(*Continuación*)

Tal como prometimos en nuestro número anterior, intentaremos hoy narrar un algo la lucha feroz que tuvo Kuhne que resistir, con varias pretendidas lumbreras científicas que mucho les estorbaba el genial autor de aquella nueva ciencia de curar, que ponía en tan gran evidencia la bancarrota de la alopatía para curar enfermedad alguna.

El primer ataque galeno judicial encaminado a combatir y anular el sistema curativo por Kuhne implantado, consistió en el exabrupto de que el baño de asiento con fricción de tal sistema era inmoral, y por tanto debía producirse sentencia prohibiéndole.

Tras grandes luchas y sinsabores, en las que fueron puestas a prueba la constancia y la serenidad de nuestro biografiado, obtuvo éste una victoria que fué sonadísima sobre sus agresores, sentencia que colocó a los mismos en la situación desairada que es de suponer ante la pública opinión.

Mas, no por eso se dieron por vencidos, y tras una larga preparación de muy cerca de ocho años, en los que pretendieron acumular pruebas contra Kuhne y su sistema curativo, armados, además de las *pruebas* citadas, por su dinero e influencias de todas clases y de muchos intereses creados a la sombra alópata, se lanzaron de nuevo al combate seguros esta vez de destrozar para siempre aquel sistema de curar, que casi siempre curaba a los enfermos por ellos deshauciados.

Fué en el año 1900 cuando Kuhne se vió obligado a tener que sortear un nuevo proceso judicial que resultó ser una pieza judicial histórica en su clase, ya que ningún otro le ha podido superar.

En las sesiones que resultaron memorables, actuaron dos peritos, el Dr. von Trendelenburg, de Leipzig, de gran fama quirúrgica y que odiaba a Kuhne, y el Dr. Lahman, médico naturista ecléctico, fundador y propietario del más importante Sanatorio en Alemania. Este galeno, que fué primero ingeniero, luego de haberse ilustrado consultando a Kuhne, con frecuencia solía decir: «estoy sano y rico», queriendo con tal afirmación significar que el sistema lo curaría y le facilitaría riqueza y fuerza para vencer en la vida. Ya curado, estudió medicina y estableció su Sanatorio «Weisser Hirsch», próximo a Dresde, con cabida para un millar de enfermos.

Este doctor fué el que más contribuyó a que Kuhne venciese en el proceso que se perseguía,



Dr Lahmann

como también numerosos enfermos curados por el sistema Kuhne, que depusieron ante el tribunal, en favor de aquél, cosa que no pudieron conseguir sus acusadores realizar, ya que no consiguieron presentar ni un solo enfermo que acusase a Kuhne de haberle defraudado en ningún sentido y esto a pesar de los años que se prepararon para atacar.

Como a incidentes destacados de la vista, señalaremos los siguientes:

Un enfermo leyó una carta en la que un céle-

bre médico afirmaba ser incurable la enfermedad que le aquejaba. El tal galeno aludido se hallaba presente y formaba en las filas de la acusación.

En tal momento y situación, el enfermo declaró y demostró estar perfectamente curado, afirmando ser Kuhne quien le salvó. ¡La impresión que tal episodio produjo fué inenarrable!

Otro caso notable fué, que se presentó ante los jueces un paciente que había estado afectado de una gravísima enfermedad en una pierna. Consultado el Dr. von Trendelenburg, éste pronunció un interminable parlamento, en el que expuso, ante gran número de estudiantes, el proceso de la dolencia, culminándolo con la afirmación de que era indispensable amputar la pierna afectada cuanto antes mejor.

Temeroso el paciente del posible resultado de la amputación, buscó otros medios de curarse, y habiéndose enterado de los éxitos obtenidos en casos similares al suyo, por el sistema Kuhne, al mismo se sometió, obteniendo la curación completa en seis semanas, sin amputar el miembro.

En presencia del citado doctor, que como hemos dicho más arriba era el perito acusador, prorrumpió el público en una ensordecedora ovación, dedicada al sistema Kuhne, pudiendo nuestros lectores fácilmente suponer en qué situación quedaría el perito-agresor.

Por si algo faltaba al desprestigio de galeno tal, el defensor de Kuhne, teniendo en cuenta que el perito había afirmado en su informe que el baño de asiento con fricción de Kuhne, no contenía ningún valor terapéutico, le interrogó en el sentido de averiguar si él había tomado algún baño o lo había aplicado a algún enfermo, y contestó negativamente, provocando tal denegación grandes risas entre el auditorio, ya que se evidenció que no conociendo ni practicando el sistema Kuhne, estaba incapacitado para juzgarlo, pese a su gran celebridad médica-aleópata.

Muchos más casos notables son dignos de ser divulgados de los concurrentes al histórico proceso, pero a pesar nuestro debemos aquí hoy puntualizar, prometiendo a nuestros muy queridos lectores publicar algunos en la próxima continuación.





Conferencia Naturista

Como anunciamos en nuestro número anterior, el domingo, día 9 del próximo pasado mayo, desarrolló en el local social del Cenáculo una conferencia pública sobre el tema «Naturismo», nuestro estimado hermano Jorge Harrmann, conocido propagandista del verdadero naturismo en varias naciones de Europa y América.

Con el local lleno por completo, dió comienzo el acto con una sincera y austera presentación del conferenciante, pronunciada por nuestro hermano presidente.

A seguido, usa de la palabra el conferenciante, en un primer párrafo-saludo muy inspirado, en el que se congratula de actuar en la fecha Pentecostés por lo que quiere significar y ante un auditorio, dice, tan naturalmente espiritualizado.

Pasa a describir el Naturismo integral, tal cual lo siente, afirmando debe poseer tres fundamentos principales: base material-vegetarismo, libre cultura y pacifismo. Extiéndese en numerosas demostraciones históricas desde los remotos tiempos de Daniel hasta nuestros días, en cuya incursión histórica desfilan debidamente comentados las mentes-cumbres naturistas de todas las naciones y edades, remarcando en Rusia a Tolstoy y en Alemania Kuhne, Kneipp, Pritzniz, Rikli, etc. Analiza la especialidad de cada uno de ellos, a los que va presentando como etapas del proceso naturista mundial.

Describe el desarrollo naturista alemán, deteniéndose en la descripción de la colonia naturista de Edén, fundada hace más de 40 años por unos

titulados locos por la incomprensión reinante, locos que hoy dan el ejemplo al mundo entero de cómo se debe vivir la vida en común, pero salvando en lo menester la libertad individual. Describe la llegada de los delegados de muchas naciones al Congreso naturista que se celebró en dicha colonia y al cual asistió, añadiendo que ya la llegada a la colonia, que fué por la noche, resultó un acto lleno de sustancia naturista, pues salieron a recibir a los naturistas del mundo entero, todas las niñas de la colonia con sus cabelleras trenzadas, y los hombres con antorchas encendidas, cantando todos himnos naturistas ofrendados en pruebas de sincera fraternidad a los recién llegados. Revive emocionantes escenas vividas, incluso alguna nudista que, por la sinceridad y emotividad con que las describió, impresionaron profundamente al auditorio.

Al analizar el nudismo dentro de la libre cultura, hace la preciosa afirmación de que no consiste únicamente en quitarse las ropas, pues si es verdadero, el nudismo debe ser siempre moral y material.

Declara que el pacifismo debe ser considerado como la filosofía o religión del Naturismo, y en bello párrafo de unción fraternal, afirma no ser posible que quienes ya no matan a animalito alguno y levantan sus manos a lo alto agradeciendo al Sol, puedan luego manchar esas manos practicando la fratricida guerra.

En párrafos desbordantes de sinceridad, traza su propia biografía, desde haber tomado parte en la gran guerra como a fruto de la educación eclesiástica, educación que tarde o temprano hace abrir los ojos a sus víctimas. Analiza su marcha al Brasil y viajes a través de las repúblicas americanas, hasta llegar a la línea del Ecuador, describiendo con riqueza de datos vividos las distintas modalidades de ser vivida la Vida, desde los llamados salvajes que frecuentó hasta los verdaderos salvajes vulgo civilizados. A seguido describe cómo al llegar a sus manos un libro de Kuhne, fué el punto de partida de su nuevo vivir, o sea su ingreso en el Naturismo integral (como él a millares), destacando en la descripción de su aprendizaje naturista que viajó por sitios numerosos, de los que se le advirtió no fuese para no contagiarse en determinadas enfermedades y picaduras de mosquitos y otros insectos de efectos tóxicos terribles, sin que nada desagradable le ocurriese en parte alguna. También afirma que antes de ser naturista, viajaba como todos, ultra acompañado de maletas, etc., y que luego lo ha hecho siempre con mochila y nada más, sea el viaje a cualquier parte del planeta.

Relata y comenta varias anécdotas de viaje, entre las que destacan las dos siguientes, que un hombre le dijo, en uno de sus viajes, que jamás había podido llegar donde quería, y que él le contestó sencillamente que él sí.

La otra fué que al sentirse impulsado para regresar a Europa, hallándose en el Brasil, se enroló en un vapor como obrero y trabajaba ocho horas diarias en la bodega en trabajos tan pesados, que a pesar de practicarlos completamente desnudo, sudaba muchísimo más que con los baños de vapor de Kuhne, y que al pasearse luego por la cubierta del vapor, al terminar la jornada de tan rudo trabajo, los ventrudos pasajeros le contemplaban y compadecían, mientras él riendo y respirando a pleno pulmón, sentía la necesidad de entonar cánticos para desahogar la alegría y la salud que reinaba en su cuerpo y en su espíritu, *a pesar* de comer vegetariano y vivir siempre en el seno de lo más posible natural.

La falta de espacio y de tiempo nos impide, bien a pesar nuestro, el seguir detallando tan hermosa y educativa conferencia, por lo que vamos a terminar esta pobre reseña con las siguientes notas sacadas de la gran labor del hermano conferenciante:

Que en Alemania habrá actualmente unos 200.000 naturistas y unos 50 sanatorios de igual carácter, amén de gran número de médicos naturistas, como también naturópatas y demás personal auxiliar.

Que en Austria y Suiza es también muy numeroso el movimiento natural.

Que en la colonia de Edén, era cosa corriente por la tarde ver en el campo un cuerpo de mujer ocupada en las rudas y en momentos no muy limpias labores agrícolas, y dos horas más tarde admirarla en el escenario de la colonia demostrando su arte como actora de un drama naturista, etc.

Que en dicha colonia se encuentran con frecuencia unos carteles que le dicen al visitante: «Aquí no se fuma ni se bebe alcohol, y tú harás lo mismo».

Y que en la propia colonia tienen por lema la videncia de Fausto de: Vivir en tierra libre el hombre libre.

Y, finalmente, que la principal preocupación de los grupos naturistas debiera ser la de unirse para constituir aquella fuerza entonces respetada, con que dirigirse a los gobiernos informándoles y pidiéndoles reformas naturistas, como la supresión de las vacunas y tantas otras, presentando el ejemplo práctico de los naturistas de la Argentina al unirse las 18 sociedades en vez de enzarzarse en polémicas antifraternales y por lo tanto antinaturistas, aunque intenten aparentar lo contrario sus autores.

Terminó poniendo de relieve su satisfacción por haber hallado en nuestro Cenáculo, como en los hermanos espíritas de Checoeslovaquia, que a la vez son naturistas, la verdad puesta en marcha bajo la forma naturista únicamente posible, o sea el Naturismo espiritualizado.

Al terminar su disertación el hermano conferenciante, como es ya costumbre añeja en el Cenáculo, no sonó ni una palmada por aplauso, pero éste estaba evidentemente demostrado en los rostros del auditorio.

Cerró tan educativa sesión la presidencia con breves frases de agradecimiento para todos y en particular para el conferenciante, al que dedicó algunas alusiones muy justas y merecidas, mientras el cual, continuaba su naturista tarea, ofreciendo al auditorio varios folletos naturistas y espiritualistas, que prontó agotó.

En resumen. La conferencia naturista más hermosa pronunciada en el Cenáculo hasta la fecha, por su labor práctica personalista y muy sobre todo ultra espiritualista.

PETRUS

COLABORANDO

Así sea, hermano leal, que El que no puede equivocarse, sea el que nos ilumine para unidas un algo nuestras pobres voluntades, puedan hacer labor útil en bien de aquellos que ya un algo sienten la necesidad de bien estudiar.

Recuerdo mi promesa y voy a cumplírtela. Escribe, pues.

Para dictarle verdad, es necesario trasladarnos al laberíntico Egipto y en él buscar en una de las históricas pirámides, se trata como ves de un Faraón. ¿Cuál? No precisa un nombre que fué y por cierto bien famoso, para conseguir hacerte escribir un episodio vivido entonces por tres almas encarnadas, que, como te dije pueda servir para hacer estudiar. Bastará, pues, remarcar que en la tal dinastía destacó nuestro Faraón por su forma de vivir y hacer vivir a los demás.

Fué el gran monarca tan grande, según los historiadores de la tierra, como infeliz. En el aspecto físico de nada careció, tuvo a su disposición todo cuanto espléndidamente le era menester para triunfar en su atrevido proyecto de reencarnar y bien esgrimir ante la Divinidad la realeza y la riqueza, palancas poderosísimas al parecer terráqueo para conseguir cuanto un poderoso así se proponga, sin embargo..., manejó tales palancas a remolque de las pasiones de la carne, obteniendo a los efectos del Progreso verdadero, una gravísima responsabilidad a sumar a la de sus anteriores mal vividas existencias de carne.

Hastiado de todos los placeres, sin que ninguno de ellos pudiera por completo hacerle feliz, ahito de pretendidos amores, desengañado de falsas adoraciones, llegó a encerrarse en un escepticismo tan grande, que en nada ni en nadie creyó ni confió, que no fuese él mismo. Aunque poseyendo en grado superlativo lo que en la tierra se denomina cultura y talento, sólo le servía su gran inteligencia para ver más claramente lo que le rodeaba y así poder despreciarlo mejor. Queriendo corregir y en pos de hallar lo que nunca había podido encontrar, fué cruel, muy cruel con todos los demás, no librando a sus súbditos de su furia, una tal obediencia a sus menores indicaciones, pues seguidamente dábase cuenta que el miedo y no el amor era la causa motora de tal servilismo, y, exacerbándose su cólera dictaba sentencia tras sentencia, cada vez un algo más cruel.

Así sufriendo y haciendo padecer llegó, como era justo, un momento en que la vida se hacía imposible para todos, y cuando se hallaba maquinando mentalmente un plan para acabar con él

y todos sus gobernados a la vez, plan que iba elaborando incesantemente para evitar que pudiese fracasar al realizarlo, hubo de fijarse en el rostro de una hermosa mujer, o mejor dicho, en los ojos, ya que de tal rostro, en tal instante, únicamente los ojos pudo contemplar. ¿Qué pasó al desdichado al cruzar su mirada con la de aquellos hermosísimos ojos grandemente velados por abundantes lágrimas? En vano pudo nunca averiguarlo a pesar de sus insistentes cavilaciones sobre el particular, pero lo innegable resultaba en el seno de la realidad, que al contemplar aquellos ojos anegados en llanto, un algo para él desconocido había vibrado con gran intensidad. ¿Sería la tal sensación consecuencia de haber hallado por fin el verdadero amor? Su estado mental no le permitió así aceptarlo, pero se sintió fuertemente impulsado a querer saber la causa de aquel silencioso y al parecer gran dolor.

Ordenó que fuese detenida aquella mujer, que resultó ser casi una niña con sus diez y seis años recientemente cumplidos. Ya en su presencia le preguntó por la causa de su dolor, y en vez de obtener contestación consiguió únicamente que la hermosa niña se postrase a sus plantas, envuelta en copioso llanto y con muestras muy acusadas de hallarse bajo la terrible impresión de un muy torturante sufrimiento.

Entre interesado y curioso, a la vez que contrariado por no ser en el acto obedecido ciegamente como hacían los demás, ante el asombro de los presentes todos, insistió en preguntar sin cólera alguna por los motivos de su sufrimiento, advirtiéndole que quería hacer justicia, escarmentando al culpable que así la hiciese llorar.

Todavía transcurrieron unos minutos que a todos parecieron siglos antes que la afligida contestara, y al hacerlo por fin, el asombro de los oyentes se trocó en pavor. El caso no era para menos. Aquella niña, que por su vestir casi haraposo demostraba pertenecer a la más pobre clase social de aquella época, sin demostrar ningún temor, contestó sencillamente estas palabras, mientras sus hermosos ojos contemplaban llorosos y enamorados al desgraciado rey: sufro y lloro por Egipto y por ti. Por mi patria, porque pudiendo ser la más feliz de la tierra, es un infierno, y por ti, porque debiendo ser quien la hicieses dichosa, te complaces en ser siempre su verdugo, y por ello no puedes tampoco ser feliz.

Al llegar aquí, y sin dejar de envolver al monarca con su mirar cariñoso, extendió hacia él su diestra, y cual inspirada augur, le dijo: si no te detienes antes de poder intentar realizar el proyecto que maquinas en tu cerebro, no faltará un desgraciado que acabará contigo. Ahora haz de mí lo que te plazca, pero has encontrado quien te ha dicho la verdad sin temerte y sí muchísimo compadecerte, pues sin saber por qué y a pesar de saberte tan cruel para con todos, comprendo que te amo profundamente...

Quedó el déspota ensimismado y cabizbajo, y cuando todos esperaban una de sus sentencias más crueles, dió orden a todos de retirarse, dejándole en compañía de Fátima, que así llamaban a la niña pordiosera.

Ya solos, interrogó el rey a la atrevida niña, averiguando vivía con una tía, único familiar que tenía en la tierra. Sobre sus padres nada sabía, únicamente lo que su tía le había contado, o sea que era hija de una hermana suya, muerta al dar a luz, y de un poderoso señor, cuyo nombre no se podía pronunciar sin delinquir. Cuanto a sus maneras de vivir, añadió que la tía, ya muy viejuca y algo hemiplégica pedía limosna, y ella, cuando querían utilizarla para humildes faenas caseras, se prestaba a realizarlas, aceptando luego sin sufrimiento lo que buenamente se le quisiese dar, sea en alimento o en moneda. Contestando a una última pregunta del rey, dijo serenamente que era virgen de cuerpo y de espíritu, ya que nunca se había manchado pronunciando una mentira. Al llegar aquí, de la conversación, llamó el rey a uno de sus servidores y dictó disposiciones para que hasta nueva orden, se tuviese recluída a Fátima con centinela de vista que impidiese toda relación de la cautiva con el exterior.

Luego se entregó a profundas meditaciones y dictó a seguido la orden de comparecencia de la tía.

Por ésta averiguó quién era el padre de su sobrina, secreto que, dijo, comprendía ponía en peligro su vida y su libertad, pero que únicamente, en cumplimiento de su deber de obedecer al rey y también porque al confiárselo a él, al padre... en nada podía perjudicar, se lo había revelado. Enmudeció el soberano, llamó, dictó una orden y

la viejuca fué encerrada en una mazmorra subterránea, de la que no salió más.

La hija del rey, creyéndose pordiosera, continuó viviendo en palacio, junto a su padre, hasta que el amor que hacia él sentía y la lujuria del padre se juntaron y el incesto fué consumado conscientemente por el rey.

Pasados los primeros días de aquella aparente felicidad, Fátima pidió al rey ver a su tía, que le había hecho de madre, para recompensarla, pues incluso él le debía agradecimiento y recompensa, pues sin ella no sería feliz como afirmaba ser.

Contestó el rey padre-esposo (?) con evasivas y muestras de gran confusión, y realizadas que fueron las oportunas averiguaciones, descubrió Fátima la verdad, y sin recriminación aguda alguna, se limitó a decirle a su padre-seductor que era imposible que fuese feliz quien acumulando crímenes correspondía a lo que debía a sus más fieles servidores.

Las noches del monarca eran horribles; su sueño, poblado siempre con el recuerdo de sus víctimas, no podía ser reparador, renació su cólera de antes de encontrar a Fátima y con la cólera el gran proyecto destructor. En uno de los momentos de expansión con la bella Fátima, ésta le aconsejó como a remedio de sus males que abriera las puertas de todas las mazmorras, y ya en libertad todas sus víctimas, organizase en su honor y desagravio grandes fiestas, en las cuales ella se ofrecía actuar, cantando y danzando, y luego, que repartiese entre todos los ex cautivos y demás pobres de su reinado los grandes tesoros en especies y en dinero, para que así las vibraciones de sus súbditos le absolvieran su triste pasado y le produjeran un presente feliz. Prometió estudiar tal consejo el desdichado rey, mas no tardó en predominar en él todo lo peor.

Llegó el momento cumbre en que iba a destruirlo todo, pero... su cocinero, de acuerdo con muchos, le envenenó, dejando así de existir el rey verdugo ante Dios, si bien pasando a la historia de la tierra como un gran rey de aquella famosa dinastía.

Aquella hermosa Fátima, en la plenitud de su belleza, decidió enterrarse viva con el Faraón, y todavía hoy, su pirámide, encierra a dos esqueletos junto con tesoros y muebles de oro que habían sido gratos al desdichado rey.

En el pasar de los siglos, si, se han consumido varias reencarnaciones, en cada una de ellas, las tres almas han ido estudiando, prometiendo y luchando para cumplir lo prometido, hasta llegar a la existencia actual en que las tres animan carne por la tierra.

El Faraón, ha casi consumido su existencia actual, ganando escasamente su sustento en manual labor y cosechando el dolor en abundancia. Fátima, hija legítima, esta vez ante la ley de los hombres, pero con cuerpo de varón, mora en un manicomio, consciente el alma de su sacrificio de ser esta vez la causa del mayor sufrimiento de su padre para así hacerle expiar y progresar, y la mendiga, que fué tía y casi madre y gran víctima del Faraón, fué, es hoy quien se esfuerza en saber amar y proteger a todos por igual, cuanto más mejor. El Faraón, que en la actualidad se encuentra viejo y lisiado, malvive de la pública limosna que le quieran dar, y quien retuvo tesoros, hoy carece de hogar. En su pordiosear llamó a una puerta, y al cabo de unos cuatro años de esta puerta contestar siempre a su pedir, llegó un instante, que el morador de tal vivienda hizo al pordiosero entrar, se sintió hacia el mismo grandemente atraído, por él se interesó, le dió amor en todos los terrenos y en el momento de la despedida física, el alma que fué un Faraón, a través de su cuerpo de mendigo de hoy, besó y abrazó a su ex víctima, hoy su mejor protector. Ya sabes lo demás, ¿verdad? Sí, cierto es, que pese a tus proyectos y los pasos realizados no has podido hallar al mendigo en cuestión, pero... aquí, la Ley me obliga, en bien de todos, a enmudecer.

Respetemos, pues, todos al Amor en forma de Ley, y estudiemos y profundicemos, para mayor progreso alcanzar.

Te recomiendo en tu estudiar la constancia en querer amar y proteger al *mendigo* en cuestión, dile a menudo a la Ley que persistes en tus proyectos, que le quieres asistir... y deja que en bien de todos se cumpla la Ley.

No quiero terminar mi pobre dictado sin pulsarte dos enunciados, tu ex víctima, hoy en la carne tu hermano, necesita como siempre de ti, te sé decidido a cumplir con tu deber y nada cuanto a lo material te debo advertir, pero, vigílale sin que él lo sospeche, y si en un momento

EL BUFON

Mediumnidad anímica,
por HADA LUZ

Era contrahecho de tal forma, tal era su deformidad, que más parecía una bestia rara, que persona humana; así era Amel, el bufón de la corte que a todos divertía con sus ocurrencias, saltos y cabriolas; ¡pobre bufón!, tenía que divertir a los demás fingiendo una alegría que estaba bien lejos de poseer; reía... cuando su corazón destilaba sangre; reía... cuando la pasión y los celos torturaban su alma lacerada; reía, reía, ocultando su lenta agonía; pero a solas, en silencio, lloraba lágrimas de dolor, de amargura, al ver su impotencia, al comprender lo imposible de su amor, ella, la reina; a quien amaba con locura, con frenesí, mil veces más que a la luz de sus ojos y que su propia vida; por ella sería capaz de los mayores sacrificios y las más sublimes abnegaciones.

—¡Oh, si yo pudiera —decíase Amel—, que estuviese en mi mano, el mundo entero conquistaría, para luego, postrado ante sus plantas, decirle: El mundo entero te ofrezco, ¡luz de mi vida!, para que reines en él como una diosa, y mi alma y persona para venerarte, adorarte, como se adora un santo en el altar, servirte y complacerte en todo, ser tu humilde esclavo y tu más fiel guardián, defendiéndote y protegiéndote contra todos y todo.

Pero, ¿quién seré yo?, nadie, menos aún que nadie, un ser deforme, un bufón, el hazme reír de la corte, a quien todos tienen derecho de escarnecer y de burlarse; ¡qué desgraciado soy! —exclamaba desesperado—. ¿Por qué esa injusticia, Dios mío? ¿por qué si físicamente soy diferente de los demás, no me ha dado Dios un alma y corazón de piedra para no sufrir? No, no puede haber Dios, ya que si lo hubiera no permitiría esta diferencia de unos a otros—. Y el infeliz, en el paroxismo de su dolor, y en su desesperación, dudaba y llegaba a negar la existencia de Dios.

Una noche, desvelado por sus dolorosos pensamientos, Amel vió cruzar cautelosamente a una sombra que se dirigía al dormitorio del rey; saltó del lecho, y siguiendo sigilosamente a la persona, penetró en la cámara real; ocultóse tras de un portier, siguiendo con la mirada al misterioso desconocido; era éste alto, fornido, vestido de negro, como negro también era el antifaz que ocultaba su rostro, se acercó al lecho donde dormía el rey, y llevándose su diestra al cinto sacó un afilado puñal; al comprender la intención del desconocido, Amel sintió una salvaje alegría, iba a presenciar la muerte del que en silencio tanto odiaba, el que le había hecho experimentar la tortura de los celos, al que envidiaba con toda su alma, porque él, tenía y gozaba del amor de ella, de la reina, de ese amor que hubiese querido para sí; pero al mismo tiempo, cruzó por su mente la imagen pálida y llorosa de su amada, cuando viese a su esposo muerto; cerró los ojos espantado. —¡Oh! —se dijo—, antes mi vida si es preciso, que una lágrima de dolor en sus bellos y divinos ojos—. Y rápido como un relámpago, de un salto se interpuso en tan preciso instante, que el puñal homicida clavósele en su corazón. Sin lanzar un solo grito rodó por el pavimento, sus labios se crisparon, queriendo dibujar una sonrisa y murmurando quedamente el nombre de la reina expiró.

Roto el lazo que le sujetaba a su materia, el espíritu de Amel vió acercársele un sér envuelto en nevada túnica, que le dijo:

—Ven, sígueme—, y cogiéndole de una mano lo llevó volando, rápido como el pensamiento, lejos, muy lejos, a un punto determinado del espacio, una vez allí le dijo: Espera, ahora verás y comprenderás el por qué de tu dolorosa existencia; la injusticia que tú creías en tu error por ignorancia, que la ley divina cometía contigo, no es más que suprema justicia, pues la ley es justa y da a cada uno como se merece, según sus obras. Y ante los ojos de Amel, desfilaron como una

---

dado pidiese esa pobre alma reconciliación, aprovecha el momento, y sereno, dale de tus conocimientos los adecuados a su caso, y... vacía en él tu corazón. No olvides ni un instante que el mañana está ya no muy lejano quizá para los dos...

Cierro estos renglones también con mi promesa de en los venideros dictarle mi impresión sobre el cumpleaños de nuestra tan querida e incomprendida MACROCOSMO.

Hasta siempre en el seno eterno, te dice y os dice quien mucho os ama.

cinta cinematográfica todas sus pasadas existencias, que con su hermosura física sólo la había empleado para el mal.

—¿Y estos personajes tan bellos exteriormente, pero tan malvados en sí, he sido yo?—, exclamó hororrizado de sí mismo Amel. —¡Cuántas víctimas por mi culpa! ¡Cuántos ríos de sangre y lágrimas por mi causa! ¡Qué malvado he sido! ¡Dios mío!, ahora comprendo el por qué de mi dolorosa existencia y las que me esperan, ya que he hecho tanto mal, he causado tantas víctimas, que es justo que con mis sufrimientos, mis lágrimas y mi sangre, borre las manchas de mi pasado.

Cuántas veces los humanos nos rebelamos, creyéndonos víctimas de una ley injusta a quien le damos la culpa de nuestra desgracia, cuando somos nosotros, ¡¡nosotros!! los causantes de nuestra desventura, forjándonos un presente doloroso, por nuestro pasado borrascoso.

LOS DOS CAMINOS

A un beato católico

No igualamos, beato, en cosa alguna
pues tu modo de ser no me hace gracia.
A los que llamas: bienes de fortuna,
yo les llamo: los males de desgracia.
Vamos uno hacia arriba, otro hacia abajo
sin estrechar siquiera nuestra mano.
Tú dices, con desprecio: el pueblo bajo;
yo digo con cariño: el pueblo hermano.
Marchan nuestros criterios tan distantes
que no puedo querer lo que tú quieres:
Tú quieres las mujeres ignorantes
y yo quiero muy cultas las mujeres.
Te diré con lenguaje claro y llano,
que abominas de tu propio destino:
Tú te llamas: católico romano,
yo me llamo: cristiano salmantino.
Se ve, con juicio lógico y sereno
que entre ti y entre mí no hay paridad:
Tú procuras fingir que eres muy bueno,
y yo procuro serlo de verdad.
No podemos unirnos ningún día
si vamos cada cual por su camino:
Tú te expresas con falsa hipocresía,
y yo llamo al pan, pan y al vino, vino.
Hasta en rezar caminas distanciado
de mi claro y sencillo derrotero:
Tú rezas un rosario muy pesado
y yo rezo: ¡Gran Dios, cuánto te quiero!
Nuestra fe muy distinta se fomenta
y alguno de los dos cree en la mentira:
Tú crees en un mal Diablo que nos tienta,
yo creo en un buen Dios que nos inspira.
Si mis sanas ideas tú desprecias,
no podré, con razón, llamarte hermano;
y si tú de católico te precias
yo lo contrario soy, pues soy cristiano.
Con franqueza diré lo que yo siento
respecto a mi placer y tu dolor:
Tú temes las espinas del tormento
y yo espero las rosas del Amor.
Si quieres que más claro te lo diga
Dios siempre irradía de su amor la llama,
y si tu Dios a muchos nos castiga
mi Dios a todos, por igual, nos ama.
No apartes esto nunca de tu vista,
que puede serte, al fin, muy provechoso:
Tú dudando te has hecho pesimista
y yo, con optimismo, soy dichoso.
Me dejo en el tintero muchas cosas,
que me impiden, beato, ser tu hermano:
Con dinero por misas, numerosas,
tú te compras el Cielo. Yo lo gano.
El hombre debe ser franco y sincero,
y tú debes tener bien entendido,
que el Cielo no se gana con dinero,
se gana con tenerlo merecido.
Procura cieguecito, abrir tus ojos,
y dedica al humilde tus amores;
deja ya tu camino, que es de abrojos,
y sigue por el mío, que es de flores.
Si no sigues la senda de que te hablo,
florida senda que del bien va en pos,
márchate a los infiernos con tu Diablo;
yo me quedo en la Gloria con mi Dios.

Adeodato Paz

Salamanca, abril 1935.

1933 - Julio - 1935

Dos años hace que MACROCOSMO vió la luz por vez primera.

Dos años tan sólo y siendo tan joven, tan niña, tan criatura, está llena de conocimientos.

Ella sabe que la vida no acaba con la muerte física sino que dicha vida se prolonga indefinidamente.

Ella sabe cómo se dominan los planos físico-mental, astral y espiritual. Practica el Naturismo.

Profundiza los principios de varias escuelas, doctrinas y sistemas.

Guía, enseña y aconseja a los demás todo lo que ella sabe, que es mucho.

Enseña a guiarse en la vida a los que saben leerla, interpretarla y llevar a la práctica sus consejos.

Dos años de lucha contra la ignorancia y la rutina. Digo la ignorancia pero no la de los que no saben sino la —mucho peor— de los que no quieren saber.

¡Qué bien me ha hecho y qué bien habrá hecho a los demás!

Si en el mundo que habitamos hubiese muchas como ella, habría menos cárceles, hospitales, presidios, lupanares y manicomios; también habría menos templos para adorar a los falsos dioses.

Pues toda la ignorancia de que el mundo adolece, más bien del que adolece la Humanidad, procede de la mentira, disimulo, ruindad, vileza, sarcasmo, envidia, celos, odio, rencores, interés, egoísmo y más que nada de la enorme pereza mental que se arrastra cobarde e indolente, en un pasivo dejar hacer, sin esperanza.

Antes de conocerla era espiritista y un algo ¿por intuición? naturista, pero, después de conocerla, después de recibir su primera visita, he cambiado un algo en mejor, física y corporalmente al punto que hace ya unos 16 meses que no gasto un solo céntimo en medicamentos.

Otras ventajas he obtenido. Me estudio y conozco más y mejor, física, moral y espiritualmente, al mismo tiempo que comprendo mejor a los demás.

Muchas más cosas podría decir —todas en bien—, pero dejo que las digan los que más bien que yo, sepan, puedan y quieran.

Yo sólo deseo que MACROCOSMO tenga muchas victorias y triunfos, larga y próspera vida y, desde mi yo, le doy las gracias, la abrazo y la bendigo.

M. S. M.

Traductor del portugués y ex-secretario del Cenáculo

MACROCOSMO cumple dos años

Otro año, transcurrido navegando nuestra amada revista por el proceloso mar de la rutina al uso, de la que todavía no pueden desprenderse tantos titulados espiritistas o naturistas.

Otro año, nuestra modesta nave teniendo que navegar por entre riscos y fondos de lodo pestilente, deseando destruirla, y ella sin dejar ni un mes de navegar, salvando los escollos todos sin destruir a ninguno porque a todos ama, pero sin dejarse desviar de su ruta por las aviesas intenciones de los obstáculos hallados en su navegar.

Otro año, perdiendo mucho dinero al parecer, pero a nuestro pobre entender muy bien empleado en sembrar la semilla de la Paz del Amor y la Verdad, en los campos espiritualistas y naturistas, respetándolo todo y por lo tanto sin polemizar contra voluntad alguna por envuelta en el error, según nuestro apreciar, que la podamos ver.

Otro año también observando fielmente las austeras reglas estampadas con carácter permanente en el dorso de la primera cubierta de MACROCOSMO, *reglas practicadas entre el asombro de muchos, la contrariedad de algunos y el estudiar de muchísimos. Reglas que van siendo imitadas por más de una publicación, lo que nos demuestra que no toda la tierra en que se siembra es estéril en la actualidad.*

Otro año, recibiendo en varios idiomas epístolas fraternales alentándonos a perseverar en nuestra pobre pero atrevida labor de romper moldes y rutinaciones para ir viviendo la vida mejor, alientos y felicitaciones que sinceramente ante Dios muchísimo agradecemos y que tanto nos refuerzan para oír el croar de las ranas chapoteando en la charca de la propia impotencia y los ladridos de ciertos canes a la luna los que todavía habrán de reencarnar más de una vez para poder empezar a respetar el sentir y el actuar de los demás.

Al cerrar con el presente número el segundo año de nuestro sano empeño y luego de detenido examen de la obra realizada para irlo consiguiendo, no sentimos la satisfacción plena del deber cumplido porque nuestro empeño abarca más, mucho más de lo hasta ahora implantado, pero sí la satisfacción serena de haber terminado quizás unos sólidos cimientos, sobre los cuales y con la fraternal, esperamos, cooperación de muchos, poder ir levantando el edificio mixto al parecer del Naturismo espiritualizado y del Espiritismo natural, para que al terminarlo, en lo relativo, podamos hacer tremolar aquel estandarte fraternal que lleve inscrito en letras de amor nuestro pobre lema: El Espiritismo es al progreso del alma lo que el Naturismo a la salud del cuerpo.

Sostenidos y alentados por lo ya conseguido y acuciados por la atractiva esencia de nuestro lema cardinal, prometemos a todos, amigos y adversarios, no cejar un instante ni reparar en esfuerzo alguno hasta conseguir la implantación del lema enunciado reivindicativo del Progreso Universal.

Sean nuestras últimas pero sinceras palabras, pedir a todos indulgencia si a pesar de nuestra voluntad en evitarlo alguna o alguno se sintió agraviado por nuestra actuación, indulgencia que esperamos obtener llegado el caso, en gracia a que en agraviar jamás pusimos la intención.

LA REDACCIÓN

"MACROCOSMO"

Revista mensual Espírita y Naturista, que con este número, cumple dos años de su publicación, cumpliendo un sagrado deber, cual es, el de propagar en sus columnas, a la par de su Ideal Espírita, el Naturismo neto, sin preámbulos ni rodeos, cosa, lamentable por cierto, que adolecen algunas revistas puramente Naturistas o vegetarianas, consagradas a su único Ideal.

Si todas las publicaciones, aunque sostengan ideales distintos, admitieran o cedieran un rincón dedicado con exclusividad al Naturismo como lo hace MACROCOSMO, no cabe duda que los ideales naturistas se extenderían con rapidez vertiginosa por todos los ámbitos del mundo, matando envidias, rencores y odios, destruyendo todas las guerras y hermanando a toda la humanidad, cuyo único egoísmo fibra en las entrañas del Naturismo, y solamente en él, encontrará la humanidad su salvación, y solamente con él, se podrá vivir la vida netamente humana.

No cabe duda que ello llegará, a pesar de cuantos intentan detener su marcha, embadurnándolo con prácticas seminaturistas, que aunque no sean tan dañinas como las drogas y sus aliados, pero, que dicho sea de paso, tampoco son admisibles.

Todo lo que no sea agua y fruta, podrá parecer naturismo, pero no lo es. Y todo lo que no sea puro naturismo, será inferior al naturismo y los resultados para el individuo siempre serán inferiores aunque no lo parezcan.

El naturismo se va poniendo de moda y son ya algunos los médicos que en él quieren ejercer y ejercen, pero, en realidad, no pueden aplicarlo como a naturismo leal, por cuanto si así lo hicieran, parecerían vulgares empíricos y a eso no se quiere descender. Hay, además, el valor de los intereses creados. Si el naturismo se aplicara en todos los casos como se debe, pronto sobrarían los médicos y los prácticos naturistas, porque cada uno aprendería con facilidad a ser médico de sí mismo y pronto seríamos todos médicos de nosotros mismos y hasta para los demás.

Mucho podríamos decir sobre este asunto, pero es mejor por ahora, no meneallo.

Siga, pues, adelante su tarea MACROCOSMO en su instrucción sobre naturismo, con la convicción de que con ello cumple un deber humano, contribuyendo así al mejoramiento de la humanidad moral y materialmente, porque quien siembra bien, bien recogerá siempre.

Barcelona, junio 1935.



El Verdadero Retrato de Cristo es el descrito por Léntulo
Gobernador de Judea, amigo de Poncio Pilato.

Carta dirigida al Senado Romano y publicada por Fabricius Publius Lentulus.

Salud.

He aquí, Majestad, la contestación que deseas: Ha aparecido un hombre dotado de excepcional potencia y le llaman el Gran Profeta; sus discípulos le llaman Hijo de Dios. Su nombre es Jesu-Cristo. En verdad, César, cada día se escuchan cosas prodigiosas de este Cristo que hace resucitar a los muertos, sana todas enfermedades y produce estupefacción a todo Jerusalén con su doctrina extraordinaria. Es de aspecto majestuoso con una esplendente fisonomía llena de suavidad, tal, que los que le ven, le quieren y le temen al mismo tiempo. Dicen que [illegible] con la barba partida por medio es de una hermosura incomparable y que nadie puede fijarse en Él largo tiempo por su esplendor. En sus líneas, en sus ojos azules, en su pelo rubio oscuro, es similar a la Madre que es la más bella y melancólica figura que nunca se ha visto en estos lugares. En sus ojos preciosos, graves, irrefutables es la expresión más pura de la virtud y de una sabiduría que supera en mucho a la sabiduría de los más grandes genios. Cuando reprende y amonesta es formidable, cuando enseña y aconseja es bondadoso, amante, fascinador. Camina descalzo y con la cabeza descubierta y riéndose de lejos muchos se ríen, pero en su presencia tiemblan y permanecen estupefactos. Nadie le vió nunca reír, pero muchos le vieron llorar. Todos los que le han tratado dicen que han recibido beneficios y salud. Por esto, estoy molestado con los malvados que dicen que Él obra con perjuicio de tu Majestad, porque afirma públicamente que Reyes y súbditos son iguales delante de Dios. Mándame tu propósito y serás prontamente obedecido.

Publius Lentulus.
Gobernador Romano de Judea

Comunicaciones medianímicas parlantes, obtenidas en el Cenáculo el día 25 de Diciembre de 1934, por el médium B... en la sesión dedicada al hermano Jesús

(Conclusión)

La casualidad bien sabéis que no existe, la causalidad, sí. No hay, pues, causa que no tenga efecto, no hay efecto que no proceda de una causa.

No queráis ser impulsivos, que el impulso no deja estudiar. Quered ser mansos, dejaros pegar aunque os besen la mejilla para luego clavaros un puñal; dejaos vender, dejaos tracionar, quered gozar las mieles de poder perdonar. Así os habla un alma muy pobre ante la grandeza del Padre Creador. Así os vengo a decir a los que pedísteis que os dijese en lo individual mis consejos, no quisiera haceros sufrir, pero os podría decir para muchos, pero para luego no cumplirlos. Pues bien, no individualizo, pero sé que os dí para todos y que todos podéis, si queréis, haber absorbido. Todos tenéis remedio, os dice mi Amor. No hay ninguna puerta cerrada para ninguno, os dice mi Padre. El camino del progreso está abierto de par en par para todas las almas de lo creado, luego del mundo tierra, entonces las que acudís al Cenáculo por acudir, que de todo hay, las puertas se tienen abiertas de par en par. Os voy a tocar brevísimamente un punto que en vuestro papel impreso por amor que por la tierra sostenéis, lo estáis tratando y es si aquél fué de carne o no lo fué; unas brevísimas consideraciones bastarán para haceros estudiar, porque sois coadyuvantes de lo que podéis ir leyendo en tal estudio de vuestro papel impreso. Aquel cuerpo que fué, fué un cuerpo como todos los demás, aquel cuerpo fué de carne, y por lo tanto tuvo la madre su gestación, su preñez como todas las madres de la tierra, esa teoría de la tierra de algunos de que se hizo por la ley divina, hacer sentir la obsesión, la ilusión en aquella ingenua madre, o mejor os diré, de aquella ingenua mujer que se creyere durante 9 meses de tierra sintiendo, fingiendo os diré, todos los síntomas de aquella gestación y luego los dolores y los desgarros lógicos de parto en una virgen de carne, todo esto es una ficción, una obsesión, es lo mismo que decir que la ley divina es mentira, que el Padre cuando le conviene finge, cuando le conviene esgrime la obsesión, la ilusión, esgrime la mentira, y esto no es de ley, os dice mi experiencia, mi amor y mi verdad.

Aquel cuerpo pasó por dentro las leyes reguladoras de la reencarnación de esta madre y nada más; aquel cuerpo, pues, tuvo intervención, ¿cómo no? de obra de varón; dejad que la casta en sus ridículos dogmas con vistas a llenar arcas, invente lo que quiera. ¡Tanto ha hecho! ¡A tan-

to se ha atrevido! Lo mismo da. Pues bien, aquel cuerpo, tomen nota para estudiar, fué un cuerpo que vivió en la tierra como todos los demás, ni más ni menos, ni menos ni más. Aquel cuerpo que merecía la graduación del espíritu que lo animó, tuvo la facilidad que tenía que obtener y tuvo a la vez las grandes vallas que podía resistir, pero nada más. Sobre este punto aquí termino para decirle... Mi voluntad es la que os detiene y nadie más; mi voluntad amorosa, no temáis. ¿Dónde ibais corriendo tanto, con tanto pavor? ¿Cuándo os hice daño? ¿Cuándo mi amor os perjudicó? ¿Os creíais ocultas, os creíais que no iba yo a ver? Pobres almas amadas, eternas fariseas, pero en esa eternidad aceptando en la relatividad. Escuchad: vais a ser libertas en seguida. Escuchad: hago una doble labor. Os voy a dar para vosotros y para que escuchen millones de seres a la vez. Escuchad, ¿a qué venís aquí? Confesadlo. ¿A qué venís? A aprender, como tantos venís a lo inconfesable, ¿pero no veis que venís casi a lo imposible? ¿Por qué le llamáis traidor? ¿Por qué vuestra incomprensión os hace aceptar que el que se puede emancipar de vuestro rol no es más que un traidor? ¡Hosanna para el traidor! Hosanna a priori para los traidores que iréis siendo vosotros en vuestro ascender. También con amor os recibirá El, como os recibo yo; ¿os vuelve golpe por golpe que le asestáis? ¿le habéis destruído el templo a ese Sansón que os le lleváis ovejas? Eso es igual, pero, ¿derribáis el templo, destruís su obra? ¿Que os servís de muchas mentes para hacer escribir y hablar en lo negativo de una espiritualización? En verdad, ante el Padre, peor para vosotros, os dice mi verdad. En los siglos os aguarda la tortura por vuestro así vivir y practicar. Luego tendréis que recoger con gran dolor esta manera de vivir tan lejos de la verdad. ¿No os da él amor? ¿No ruega ya él por vosotros? ¿No os ofrece en ley de fraternidad todo cuanto podéis necesitar? ¿No os devuelve, en suma, bien por mal? Entonces, ¿qué fin perseguís? ¿Cuándo os vais a convencer de la inutilidad de vuestros esfuerzos? Arrancadle a un árbol las hojas si queréis, el árbol volverá a brotar, volverá a retoñar, nuevas yemas saldrán y éstas con más vitalidad. Entonces, ¿habréis podido algo contra el árbol? ¿Habréis podido poner la llama en el tronco?

¿Os lleváis hojas?, peor para vosotros. Así es mayor vuestra responsabilidad. Entonces yo os digo: ¿no os dice tampoco nada esos compañeros vuestros en ignorancia que quedaron prendidos en las redes de amor y se alejaron de vosotros? Enmudecéis por temor. Leo en vosotros lo que estáis pensando, pero a yo querer, qué poco menester sería, qué poco tardaría a tener que volver y someterse a la comprensión del encarnado. A yo querer lo veríais ocupando este sitio y confesando todo su actuar. Sin embargo, no es la primera vez que por tal prueba ha tenido que pasar... Así me place, que por lo menos uno se atreva a replicar. Da tú, tu verdad, alma querida, sin ningún temor, te dice mi voz. ¿No la escuchas? Bien. ¿Que te lo demuestre? Sigue, sigue... Como tú te acepto que asistes siempre a las sesiones del Cenáculo, yo te digo, sigue asistiendo, que antes de seis verás el cuadro y estudiarás en él lo que quieras, mas luego podrás comprobar. No debe ahora ser, mañana tampoco. Antes de seis sesiones lo podrás controlar. Te aviso para que lo avises y veas que a pesar de los avisos este cuerpo tendrá que ocupar y tendrá que decir lo que quizás no quisiera pronunciar. Sí, estás en libertad en el nombre del Padre. El Padre te la da, no yo. Mejor para ti, que ahora no te quieras marchar, pero cónstete que estás en libertad. Sigue escuchando, pues, aunque voy a terminar. Almas del Cenáculo, todas las que tenéis facilidad y propensión al fanatismo, vivid alerta. Almas del Cenáculo, todas las que tenéis facilidad al impulsivismo, vivid alerta. Almas del Cenáculo, las que predomina y vibra en vosotros la ley de celos, vivid alerta. Finalmente, almas del Cenáculo, las que aún todavía tenéis tan vivo el amor propio y el temor a la ley del qué dirán, vivid alerta.

Como vosotros, estoy ya enterado de esta sesión, y aunque mi valer es poco, ante mi responsabilidad ante el Padre os digo: yo pongo un sello de aprobado a todo lo que han pronunciado estos labios, los haya hecho pronunciar quien haya sido. Entonces, etiquetas aparte y nombres de lado, sólo viviréis bien la vida, sólo cumpliréis un algo con vuestro deber imitando al Pastor, imitando al incrédulo que fué y que... y que... y que... no quiero que se diga, que se deja de decir que todavía un algo es. Imitadle que si él

no acepta lo de las postrimerías, lo aceptaré yo. Alma pecadora como todas, cada una en sus pecados, mucho delinquiste, mucho prevaricaste, pero ¡ cuánto has pagado a la ley ! Muchas víctimas hiciste, tu humildad te ha hecho una vez confesar hoy, pero ¡ cuántas no has recogido con amor ! ¡ Qué te queda que recoger en este mundo ! Estudia mejor la ley física, la ley incrédula, ¿ qué esperas ya a cortar la amarra ? Te quiero enérgica, como a trabajador de mi obra. Tienes grandes ventajas en tu no fanatismo, tienes grandes ventajas en tu valor terráqueo de romper tanto molde de ese mal vivir. Tienes grandes ventajas en tu valor de sostener cierto papel impreso. Estás dispuesto a todo, lo sé, ¿ por qué, pues, te enoja esta triste ley, por qué le das tanto valor a una reminiscencia que no debiera ya ser ?, quieras más ser y ella dejará de ser. En mi túnica simbólica hay siempre un pliegue para ti, siempre, y este pliegue, como todos los pliegues de mi pobre túnica, conducen a un mismo sitio, ya sabes,... ya sabes, sólo hay un camino, sólo hay un sendero y éste es angosto y estrecho, pero es por demás muy verdadero en él estar y no el umbral precisamente ; pasa firme con la cabeza levantada, sin orgullo, mirando al sol, buscando al Padre para absorber mejor, pidiendo para todos, queriendo en suma con todos y por todos cumplir con tu deber. Soy el que fuí, en cierto modo, como tú eres el que fuiste, en cierto modo también. Sin embargo, de lo que fuí a lo que soy media un abismo. Sin embargo, de lo que fuiste a lo que ahora eres, juzga tú mismo, si te place, también. El progreso es una realidad. Respecto el pretendido progreso del hombre con sus víctimas incesantes, con sus falsas ciencias, con sus hierros, hijos del fementido progreso y de la ciencia que no lo es, compadecedle en su vivir vertiginoso, fulminante, transgrediendo todas las leyes del Creador, queriendo ser ave sin alas, pez sin aletas, queriendo modificar todo lo creado y teniendo en su mal vivir la justa consecuencia de su mal querer. Respétale, apiádate de él, más aún de lo que lo haces, ruega más a Dios de lo que haces, más todavía, sí, más. Sé incansable, hablando, escribiendo, practicando y sufriendo en querer cumplir con tu deber. Mira en tu alrededor tus ovejas queridas, como dices, y apiádate de ellas ; ruega al Padre por ellas, vigílalas como haces y más si puedes, adviértelas, en el no carne sobre todo, tanto como sepas, pero a pesar de estos pasos, si luego ves que tu oveja se aleja, si ves al lobo que se la lleva, ruega por los dos y no te detengas, que ovejas no te habrán de faltar, te dice mi amor y mi verdad, porque todo lo que es verdad ante el Padre vivifica, todo lo que con amor se dá, en verdad refuerza, tonifica, porque cuando se tributa para el bien a quien un receptáculo adecuado para bien recibir. Di... di... Exacto. Así me place. Me comprendiste muy bien. Pues bien, no, a mí no ; prométela al Padre, en todo caso, a mí no. Yo, sí, tu hermano nada más, tu hermano. Todos somos Maestros, tú eres Maestro de muchos también, ¿ que te acepte mi maestría ? Me has de aceptar de la tuya, de eso, eso, suprime la mía, yo no te nombraré la tuya. Ese es ambiente puro de fraternidad ; sí, tu hermano ; eres mi hermano, tú manejas hoy unas herramientas, yo otras, y las tuyas además, como tú llegarás a manejar, además de las tuyas, las mías y otras más. Tienes conocimientos sobradísimos, compréndeme. Vamos, así te quiero. Así, así. El cayado en alto, la frente serena, la mirada brillante, el paso firme y seguro, dentro del corazón del hombre un mundo para todos, dentro de la mente del hombre un horizonte sin límites para discurrir, para buscar, para analizar y para implantar dentro de todo tu ser físico el de ego superior ; dentro de ese conjunto una esperanza de que cumpliendo con tu deber habrás de triunfar. Sí, si lo haces, cuenta que por lo que realizarás y por lo que actuarás serás invencible en la tierra cual lo fuí yo. Sí, te aguardo así siglos y te aguardaré. Bien. Te bastan y te sobran para sin usar mi nombre todo el año, darles verdad, darles amor ; rompe rutinaciones navideñas y no navideñas y todas las que por la tierra todavía se hacen practicar. Te basta y te sobra graduación. Entonces tienes bastante por hoy ; tú, tú, sencillamente, sabes el camino ya para encontrarme, aunque deja que te diga que no lo buscas siempre y quizás te podría ser útil el buscarlo, tratàndose de ti, que en este lío, claro, veo, que no puedes aceptar que lo sea ; ya comprendo, de la tierra. Por lo tanto, conocimiento tienes para saber que no pueden ser nunca molestos al grado superior recibir la vibra petitoria del grado inferior, pues que esto es para el bien, para el cum-

plimiento del bien ante el Padre Creador. Que no te detenga nunca la vibra temerosa de que me puedes estorbar labor que esté realizando.

Acepto tu promesa, así te quiero. Muy bien. Un instante más. Me sirvo de este cuerpo en bien de todos. Almas del Cenáculo, tenéis el Pastor que por la tierra con carne tenéis que encontrar; hacéis cada uno de él, habéis hecho mucho antes de los presentes, antes lo que habéis sabido, lo que os han dejado hacer. Dejad lo pasado, que en su casi totalidad no ha de volver en la etapa cárnica de lo presente, pero en lo presente y para servir seguros, recordad mis palabras, lo que contesto a muchas vibras que a mí llegaron; acordaos, que veo que escrito va a quedar. Estudiad con calma, luego, no os fanaticéis, os digo en verdad, porque ¡ay!, ¡ay! de aquellas almas que en el hoy no hayan querido aprovecharse de lo que la ley de mi Padre les acercó. ¡Ay! de aquellas almas que envueltas en un fariseismo, en un convencionalismo de la tierra ruegan con facilidad, envueltas en el qué dirán, falsas religiones, no menos falsas, literaturas o filosofías. ¡Ay!, en el mañana cómo les espera el rechinar de dientes. Aún estais a tiempo. Estudiad. Envolveos todas, conscientemente, porque inconscientemente, repito, ya lo estais, en el amor de mi Padre. Quered absorber de su incomparable paz; pedid siempre ser herramientas aptas y útiles para en su Nombre, por su Amor, en su Ley y por su Luz, ser aquellos vehículos transmisores de tanto Bien, a favor de vuestra hermana Humanidad.

Que mi pobre amor sea la chispa divina que, ahora y siempre, que en verdad la necesitéis, podáis utilizar.



—¿En qué has malgastado este dinero?
—En ir al cine.
—¿Para ver qué?
—«Los Diez Mandamientos».

LOS HONGOS

Por el Dr. V. H. G.

(Traducción portuguesa)

¿Podemos, hoy, comerlos sin temor a una intoxicación?

Rarísimas personas, en la Madeira, han comido hongos.

Quizá nadie, propiamente de la isla, mostrase deseos, jamás, de conocerles el gusto.

Los casos de envenenamiento, en varios países, eran tantos, que aun oyendo decir maravillas en cuanto a su paladar, no arriesgábamos la vida por el placer de saborear media docena de hongos fritos, asados, o de otro modo.

En este punto, seguimos a Plinio, célebre naturalista: «¡No se cómo puede hallarse placer en un manjar tan dudoso! ¿Es la vida tan aborrecible que conduzca al hombre a utilizar un elemento vil, capaz de provocar la Muerte, la Muerte que a nadie perdona?»

Al contrario de Plinio, muchos médicos se proclaman defensores acérrimos de la alimentación por los hongos.

En el decir de Bertillon, por ejemplo, hay, ciertamente, envenenamientos, pero todos ellos fáciles de evitar si los conocimientos de botánica, concernientes a las Criptogámicas, fueren suministrados en forma de poder hacer, con acierto, la «diagnosis» de los hongos comestibles y venenosos.

El deseo de Bertillon de que todos se aprovechasen de sus propiedades notables, sin ningún temor, iba hasta tal punto que llegó a pensar en la reforma de los estudios de medicina, defendiendo la idea de exigir el máximo rigor en la enseñanza de los hongos.

Y no habiendo nada mejor que la práctica para fijar las cosas, ese mismo médico prohijaba la idea de que las herborizaciones — es decir, las colecciones de vegetales conservados — serían la base más sólida para asegurar los conocimientos indispensables.

De esta forma los médicos, salidos de las Escuelas, podían ser, en sus pueblos, los clasificadores de los hongos destinados al consumo público...

Lo peor es que este modo de ver no tardó en mostrarse falible.

Puede haber la mayor seguridad en el hongo clasificado, ¡puede pertenecer, inclusivé, a una especie no venenosa, que, así y todo, se registran casos de envenenamiento.

Tal hecho paradojal a primera vista, tiene su explicación: los hongos cárganse de mayor o menor porcentaje de principios tóxicos, según terreno, o mejor, la localidad en que se desarrollan.

A la inversa también se verifica: especies habitualmente muy venenosas, como por ejemplo, el *Amanita muscaria* y *Boletus Satanas* son comidos impunemente en los países fríos.

Era quizá, debido a estos motivos, por lo que Robin y Litré decían a sus alumnos: «No existen características, por medio de las cuales se pueda, infaliblemente, reconocer los hongos comestibles.»

Gerard presumía de comer hongos, de los más venenosos, sin que ocurriera el menor accidente. Se mostraban los hongos, así, inofensivos, porque eran sometidos a una preparación especial: 1.° maceración en agua conteniendo un poco de sal o vinagre; 2.° lavado en agua; 3.° hervor en agua; 4.° nuevo lavado en agua. Esta preparación, empero, no satisface, pues priva a los hongos del sabor y aroma indispensables.

Una gran parte de los envenenamientos, habidos en Francia antes de la adopción de medidas policíacas, provenía de la confianza depositada por el público en ciertas mujeres que recorrían las calles dando muestras de conocer el secreto en escoger los hongos.

Los procedimientos podrían no ser siempre los mismos, pero el fin, a conseguir, era igual: unas, servíanse de una moneda que debía ennegrecer, en contacto con el veneno; otras de un disco de cebolla cuyas caras quedarían parduzcas, en las mismas condiciones, etc., etc.

Consultando diferentes obras de la especialidad sobre hongos, se nota que el acuerdo está lejos de ser perfecto; algunas veces, una especie presentada por un autor por comestible, es considerada venenosa por otro.

Ahora digan después de lo expuesto, si habría algún deseo en comer hongos. Bien hicimos nosotros — los madeirenses — nunca experimentando gustarlos.

Mientras tanto, en Francia, Italia, etc., se consumen desde mucho ha, grandes cantidades. Pero sin ir al extranjero, hasta en nuestro país, hay mucha gente que se regala comiendo hongos — conocidos más vulgarmente por *tortulhos* (1).

Entre nosotros y a pesar de lo que más abajo diremos, me convenzo que los «tortulhos» no pasarán, jamás, según el decir popular, de una obra de hechiceras — «sombreros de sol» respugnantes —, continuando su exterminación en los campos como la de cualquier planta dañina

* * *

De la forma que estoy hablando, parece que los hongos tienen muchos admiradores en varias partes del mundo, tan sólo a causa del sabor que según consta, es muy agradable.

En los hongos hay que considerar alguna cosa más. No es sin razón que Bertillon los llama «carne vegetal» o «caza sin patas».

La composición química de los hongos caracterízase por un gran porcentaje de principios azoados, estando, casi, al par de las sustancias animales.

En vez de citar números, lo cual sería una majadería para el lector, prefiero más hablar detalladamente de esa composición.

La mayor cantidad de azoe de los hongos no se presenta en estado de materia albuminoide, sino de materia *extractiva*, soluble, en parte en agua. La parte disuelta en alcohol posee el olor y el gusto del hongo del cual procede, conteniendo los principales estimulantes, mientras que la parte disuelta en agua tiene el olor y gusto del caldo de carne, correspondiente a sustancias que, al contacto con el mismo líquido, se presentan con propiedades semejantes a mucilages y cuyo valor es muy importante.

Entre las sustancias hidrocarbonadas, contenidas en los hongos, debo señalar la dextrina y la manita.

Las materias grasas son representadas por compuestos líquidos olorosos que existen en proporción, relativamente, elevada.

Las sales comprenden compuestos de ácidos orgánicos y minerales: malatos, citratos y fosfatos de calcio y potasio, un tanino especial, cloratos, carbonatos, sulfatos y silicatos alcalinos, con predominación del potasio sobre el sodio; en fin, pequeñas cantidades de aluminio, magnesio y hierro.

---

(1) Nombre vulgar y corriente equivalente a setas.

Por aquí se ve que el valor nutritivo de los hongos es bastante apreciable: conteniendo, conjuntamente, materias albuminoides, sustancias hidrocarbonatadas, cuerpos grasos, sales y principios estimulantes, acercándose, hasta cierto punto, a los alimentos procedentes del reino animal.

También hay quien afirma que los hongos poseen propiedades afrodisíacas. La afirmación, sin embargo, no tiene una base seria y parece proceder de un concepto antiguo que hace depender las propiedades terapéuticas de algunos vegetales, de las semejanzas que tienen con determinados órganos del cuerpo humano. Es el caso de una especie de hongos — el *Phallus impudicus* — en que esas semejanzas — como su nombre indica —, ofenden la moral.

No hace mucho tiempo, en París, cuando alguien pretendió hacer ver el peligro de los hongos, se escribió: «Se consumen miles y miles de francos en hongos y nadie muere.»

Nadie muere, porque los hongos, en París, han pasado a ser inspeccionados antes de su venta (disposición de 12 de junio de 1820).

Nadie murió a partir desde entonces — en el decir de un aficionado de los hongos — pero, a pesar de la inspección y de toda la ciencia exigida para la diagnosis diferencial, continuaron apareciendo muchas personas indispuestas.

Los aficionados dirán que estos casos corresponden a indigestiones resultantes de un olvido de parte de quien los come. Una de dos: o los hongos no fueron bien masticados por forma a quedar trituradas sus fibras densas; o, entonces, cargóse mucho el estómago con una cantidad excesiva.

¡Hasta qué punto llega la defensa de una golosina! Los admiradores dirán eso, pero lo que nadie podrá desmentir son los hechos de envenenamiento denotado por síntomas varios — desde la indisposición de estómago, pasando por la ictericia y por perturbaciones intestinales, hasta un estado muy grave, delirante o comatoso, terminado por la muerte.

La mayor o menor dosis del principio tóxico, variable según la especie considerada, es lo que hace modificar el aspecto clínico de lo que los demás consideran como simple indigestión.

Llegado aquí ocurre preguntar: «Poseyendo los hongos un valor nutritivo tan grande, no sería caso para incluirlos en nuestra alimentación, si hubiese un antídoto que pudiese obstar a un envenenamiento eventual.

Predicados no les faltan: buen sabor — según los entendidos —, manera fácil de obtenerlos, no exigiendo su «cultura» grandes trabajos, etc.

En la Madeira están determinadas 340 especies de hongos, de las cuales, 31 no fueron halladas aún en otras regiones del globo. Algunas de estas especies son comestibles, tales como el *Ammanita vaginata*, el *Lactarios deliciosus*, el *Cantharellus cibarius*, el *Psaliotta campestris*, el *Boletus edulis*, el *B. bovinus*, etc.

En esta época de crisis, en que son buscados los alimentos más baratos y nutritivos, sería tentador el hongo, si por fortuna su ingestión estuviese exenta de peligros.

El hongo, con las substancias suyas azoadas (para no hablar de las otras), se mostraría, a los ojos de los higienistas, como una carne destinada a mantener el equilibrio azoado. Entonces lo que fué escrito en 1897 tendría ahora su oportunidad.

«La propiedad que poseen de transformar fácilmente, y con gran rapidez, los detritus orgánicos, hasta cierto punto inútiles, en substancia alible, sabrosa, los hace dignos de nuestra atención, suscitando ensayos con el fin de desarrollar y utilizar, este precioso y económico recurso, especialmente en el campo, en donde la alimentación es casi siempre imperfecta e insuficientemente reparadora.»

A la pregunta que hago arriba responden los trabajos del Dr. H. L., Prof. de la Escuela de Medicina de Clermont-Ferrand. Este hombre de ciencia tuvo hace bien poco tiempo el mérito de descubrir un contra-veneno para el género de hongos que da lugar al mayor número de envenenamientos.

Orientado por el hecho de que los conejos comiesen *Amanitas* venenosas sin que denotasen la menor señal de intoxicación, el Prof. L. pensó estudiar la causa, resultando de ahí su notable descubrimiento: el estómago y el cerebro del conejo poseen la antitoxina necesaria para anular la acción de la toxina del hongo.

La demostración fué hecha, primeramente en el gato, después en otros animales más elevados en la escala zoológica. Todo producto de estudios laboratóricos.

No puede imaginarse el entusiasmo causado en

todos los países cuando los periódicos notificaron el descubrimiento.

A «Le Journal», de Francia, fueron enviadas centenares y centenares de cartas, pidiendo informes sobre el modo de combatir el envenenamiento, viéndose la empresa de ese periódico, obligada a entrar en combinación con el referido profesor para exponer públicamente el método propuesto.

He aquí el resumen de lo que fué escrito sobre la manera práctica de proceder en caso de envenenamiento por los hongos:

«Luego que sea posible se da a comer al enfermo siete sesos frescos y *crudos* de conejos mansos de cualquier raza, en mezcla con tres estómagos vacíos y finamente picados o recortados en pedacitos, igualmente crudos y *sin lavarlos* siendo los estómagos sacados de los mismos conejos. Se mezcla todo ello íntimamente y, si acaso al ingerirlo provoca el vómito, se calma el incidente administrando hielo al enfermo o la poción antivomitiva de Riviere, y vuelve a darse a comer la misma cantidad de sesos y pedacitos de estómago crudos y sin lavar.

»A las personas a quienes la ingestión de tal mezcla repugne, se les combatirá tal repugnancia dándoles, al mismo tiempo, jalea de manzanas, *puré* de patatas o un caldo caliente.»

Cuanto más reciente fuere la intoxicación, tanto mejor efecto se obtiene con el tratamiento del Dr. L. No se vacile tampoco en aplicarlo, aun cuando el envenenamiento no sea reciente, pues, mientras hay vida hay esperanza de salvarse.

Los últimos trabajos suyos aplicados al hombre demostraron que, en ciertos casos, eso es posible.

No sé si después de este descubrimiento nosotros — los madeirenses —, tendremos la tentación de arreglar con los hongos un plato reparador... Pero mucho me creo que no.

Por más económico, sabroso y nutritivo que sea el alimento, habrán de concordar conmigo que el comer hongos en la perspectiva de hacerse necesario un «régimen» de seseras frescas y crudas, en mezcla con estómagos vacíos, crudos igualmente y además sucios, de conejos domésticos — lo mismo aun que salvajes fuesen —, no es nada agradable, repugnándonos, ya de sí, el solo recuerdo.

Y tampoco les quepa dudas que, en caso de envenenamiento, ha de ser siempre menester tener a mano, jalea de manzanas, puré de patatas o caldo caliente...

Pero, en fin, contra gustos no hay nada escrito, y quizá los que sean locos por ese manjar digan como Martial afirmaba a los Romanos, hace cerca de veinte siglos:

«Se puede renunciar al oro, a la plata, a la toga, a la púrpura...; a lo que no se renuncia jamás, es a los hongos.»

LAS DOS TUMBAS

¡Cuán honda, oh, cielos, será
Dije, mi tumba mirando,
Que va tragando, tragando
Cuanto nació y nacerá!

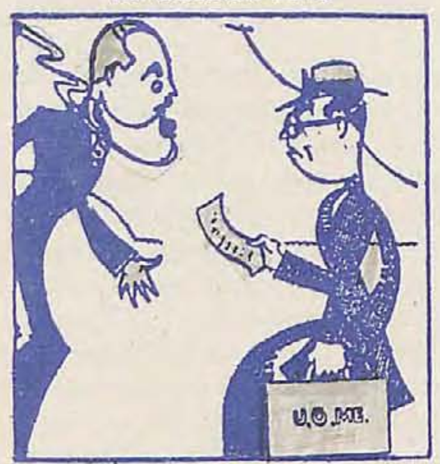
Y huyendo del vil rincón
Donde al fin seré arrojado,
Los ojos metí espantado
Dentro de mi corazón.

Mas cuando dentro miré,
Mis ojos en él no hallaron
Ni un sér de los que me amaron,
Ni un sér de los que yo amé.

Si no hallo aquí una ilusión,
Y allí sólo hallo el vacío,
¿Cuán el más hondo, Dios mío,
Mi tumba, o mi corazón?

R. CAMPOAMOR

UN DEUDOR FINO



—No se moleste en venir a diario para cobrar la cuenta. ¿Qué día le es a usted más cómodo volver?
—El miércoles.
—Muy bien. Pues pase por aquí todos los miércoles.

Carlos de Sena García

CANCIONERO NATURISTA

Cantares dedicados a los niños de las escuelas españolas y de las Repúblicas suramericanas.

(Continuación)

Sólo el Naturismo puede
acabar con esos males,
de vicios y perversiones
que aflijen a los mortales.

El que adultera alimentos
sigue muy falso camino,
y a veces será juzgado
como ladrón o asesino.

Alimentos y bebidas
falsificas con insidias,
pero las frutas no puedes
y conmigo te fastidias.

Los síntomas de las crisis
con cuidado respetad,
pues son puertas de salida
que tiene la enfermedad.

La enfermedad siempre tiene
algunas puertas abiertas,
y el médico irreflexivo
no hace más que cerrar puertas.

Por las puertas de las crisis
esto tenedlo presente:
o sale la enfermedad
o si no sale el paciente.

Si coméis, como los lobos,
la carne muerta o matada,
no sois sabios, ni sois buenos
ni sois hombres, ni sois nada.

Convertid cafés y bares
en fruterías, señores,
veréis qué lindas tertulias
entre frutas y entre flores.

Los hombres se elevarán
a una dignidad más alta,
si en los cafés y en los bares
toman fruta y café malta.

¿Queréis tener una vida
exenta de sinsabores?
Sustituid con las frutas
los venenosos licores.

Muy pronto seguirá el mundo
su camino verdadero,
y acabará el egoismo
acabándose el dinero.

Es tonto y es asqueroso
y de pésima impresión,
el pintarse las mujeres
cual muñecas de cartón.

Tanto abusan las muchachas
del pincel y el difumino,
que antes de llegar a viejas
su piel será un pergamino.

Si se os arruga la cara,
a pintaros lo debéis;
no echéis, pues, la culpa a nadie
pues vosotras la tenéis.

Vas dando tonta a tu cara
tanto mejunge y color,
que al mirarla nos parece
la paleta de un pintor.

Todos los tuberculosos
se alivian y tonifican,
si sobre el cuerpo desnudo,
los rayos del Sol aplican.

Si veis a los centenarios
llegar a tan alta edad,
es casi siempre debido
a su gran frugalidad.

Nos dicen los rutinarios,
y esto nos hace reir:
¿No tomáis carne ni vino?
¿Pues cómo podéis vivir?

(Continuará)



PUBLICACIONES QUE ES SANO DIVULGAR

MISERIAS DEL ALCOHOLISMO

(Continuación)

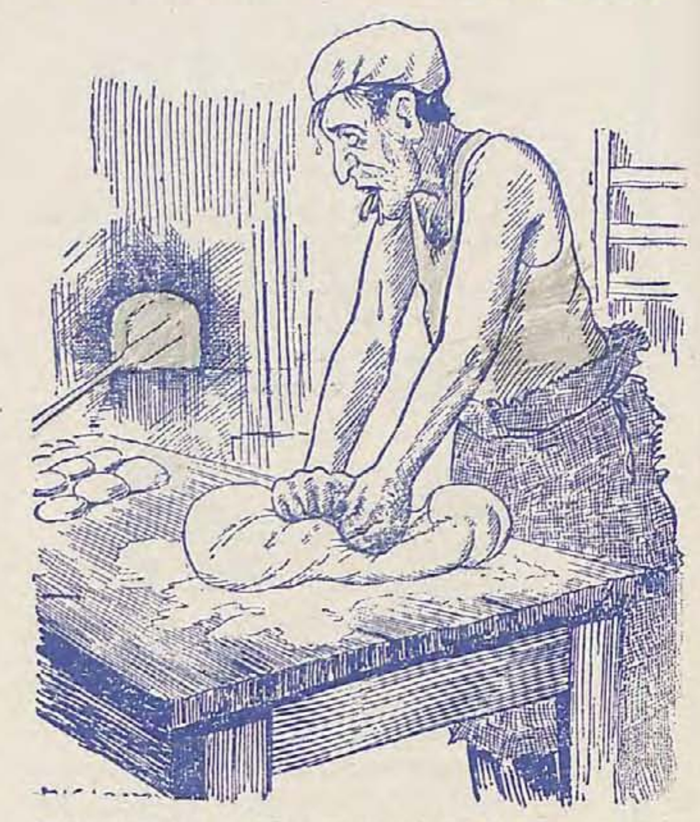
por el Prof. A. V.

LA HIGIENE, BIEN Y MAL ENTENDIDA Y EL ALCOHOLISMO

Sonreímos cuando en una casa bancaria observamos un letrerito que dice: *se ruega no dar la mano*. Es claro que esto deberá ser por razones de higiene y no porque el extender la mano pueda ocasionar trastornos en los trabajos del empleado. Suponemos que la medida no es mala, máxime si se tiene en cuenta que no todos los que darían la mano serán personas sanas o libres de depositar los *cinco dedos y unos cuantos microbios* que no se observan a simple vista. Todo esto está bien, pero lo que no está bien es que se prohiba dar la mano, por razones poderosas de salubridad individual y, en cambio, los mismos que no quieren extender las manos para aprisionar las del amigo o conocido, se tomen de sus mismas finales de extremidades los *buenos pesitos* que se entregan al cajero u otro empleado de oficina cualquiera... Quiere decir que es prohibido dar la mano, pero se puede recibir papel moneda que ha pasado, no por una mano enferma, sino por miles de sifilíticos, cancerosos, tuberculosos y cuanto ser viviente tiene que vérselas con la platita!

No echaríamos a comentar esta cuestión que hemos observado con buen tino a no ser que ocurre parecido y peor aún cuando una sirvienta, mucama, mozo de hotel, etc., que, al presentarse en la mesa se le suele increpar duramente porque ha traído la sopera «metiendo» medio dedo dentro de ella y porque una ola de caldo tuvo contacto con el dedo que puede estar sucio, enfermo o emborrachado de microbios...

Este mismo señor o señora que vigila tanta escrupulosidad, no mira si el aire que respira dentro de una habitación donde está otro ser era o no enfermo, y que ha dejado el ambiente saturado de microbios pestilentes; no mira que la carne ha



Se come el pan, se saborean los bizcochos; pero, si fuéramos a controlar muchos comercios panaderiles nos encontraríamos como la figura adjunta...

sido manoseada detrás de sus espaldas; no sabe lo que ha hecho el cocinero; no vé lo que hace el bodeguero con los que ella o él pueden llamar vinos finos y exquisitos; ignora, muchas veces, lo que hace el confitero, y peor aún lo que hace el panadero que, borracho, como el de la figura que exponemos a vista de todos se entrega a manipular la masa, dejando caer las babas de su ebriedad ponzoñosa, los líquidos resultantes de la intoxicación fisiológica que, si se tomaran en inyecciones *intravenosas* podría ocasionar una muerte instantánea por envenenamiento.

Agréguese esto a las partículas de tabaco que muchas veces se suelen encontrar en el pan, y veremos entonces cuán distante estarán aquellas máximas y preceptos de: *no se dé la mano por razones de higiene, y se acepta que los pesitos pasados por las miles de manos mugrientas y enfermas se entreguen antes de vencer el plazo*, etc.; y no se *toque la sopera con el dedo* al borde porque es faltar a la sana educación e higiene doméstica, cuando estos preceptos quedan enterrados a cien metros al lado de lo que acabamos de comentar, de manera muy tenue, porque si fuéramos al fondo de la cuestión, podría estar llenando carillas y más carillas sobre contradicciones de semejante naturaleza.

Pero no queremos nada más que dejar sentado nuestro criterio sobre el valor que tienen los hombres, aquellos obreros que están distantes del terrible vicio del alcoholismo que, como el de la figura, es una muestra y documentación terminante de lo inmundo que resulta tener que consumir un pan amasado por manos de seres que no guardan relación ni con la higiene y menos con los más elementales deberes de salubridad y humanidad.

¿Tendremos razón de hablar así?

La *verdad* está siempre del lado de la *razón*, porque ésta depende de aquélla y, aquélla es la que hemos expuesto en este capítulo.

Hagamos higiene en la alimentación si queremos ver ausente el terrible alcoholismo

---

ESTUDIO

Sobre la Naturaleza del cuerpo que Cristo revistió en su paso por este Planeta en su misión terrestre, según las Escrituras, las Obras de Kardec, la Obra llamada de Rustaing y "La Vida de Jesús dictada por el mismo" SEGUN EL ESPIRITISMO

por J. B.

(*Continuación*)

Bien, pues, en la Biblia vemos en la profecía de Isaías, el capítulo VII, que, en señal de Misericordia de Dios para con la humanidad, le es profetizado al rey Acház, el nacimiento de Cristo, desde el versículo 11 al 15 lo siguiente: El profeta dirigiéndose al rey le dice: «pide para tí señal de Jehová, tu Dios, demandándola en lo profundo, o arriba de lo Alto. Y respondió Acház: No pediré y no tentaré a Jehová. Dijo entonces Isaías: Oíd ahora, casa de David: ¿Os es poco el ser molestos a los hombres, sino que también lo seáis a mi Dios? Por tanto el mismo *Señor* os dará señal. He aquí que la Virgen concebirá y parirá hijo, y amará su nombre Inmanuel. Comerá manteca y miel, hasta que sepa desechar lo malo y escoger lo bueno.»

Esta profecía es un extremo del puente entre el Antiguo testamento y el Nuevo, por cuanto al principio del Evangelio de Mateo, viene refiriéndose a esta profecía, cuando explica la manera de como fué el Nacimiento de Jesús.

La Ciencia humana que, como tal, no tiene grandes horizontes, sino que se limita a lo puramente material, no ha podido explicarse el fenómeno de la Concepción, Preñez y parto de María, *pro obra del Espíritu*; porque esa Ciencia, no puede elevarse sobre sus propios conocimientos, porque la fatuidad y vanidad del ser humano le hacen ver con indiferencia lo que no le reporta bienes materiales, y sólo ha querido explicar cuando ha sido compelida a ello, ha salido del apuro con sofismas que se apartan muchísimo de la razón natural y de la lógica, y este resultado ha dado origen a muchos errores, porque uno trae otros, y de ahí ha resultado la incredulidad de la generalidad, que no se toma el trabajo de buscar la verdadera fuente de la Revelación, y se ha conformado con lo que han

dado en llamar *dogma* o *artículo de fe*, y ante la impotencia de la Ciencia para explicar esos fenómenos, ha tomado fuerza el *clericalismo* para imponer sus infalibilidades. La Ciencia es la Antorcha de las Naciones, porque con su luz hace que desaparezcan las tinieblas; pero cuando esta Ciencia se base en las Leyes naturales que son las Divinas para dedicarse a una investigación seria, de lo contrario, caerá de su pedestal como van cayendo una a una las falsas interpretaciones sobre la Revelación, que los hombres incapaces aún para elevarse hacia los planos superiores por la densidad de sus cuerpos cargados con la pesadez de sus pasiones, quieren que los demás queden en el mismo estado para seguir ellos su dominación.

Veamos lo que sobre la Anunciación dicen los Evangelios aunque una parte de los llamados a hacer luz sobre estos asuntos, quieren hacer creer que los llamados Evangelios son obra de la Iglesia que los conformó a su manera, pero eso no es una razón para desecharlos, cuando estos siguen el curso de una Revelación que fué comenzada 750 años antes, casi, de cuando tuvieron lugar los acontecimientos anunciados. Y como por otra parte la Ciencia ha venido a ponernos de manifiesto los medios que se han empleado, que se emplean y emplearán, para la investigación de la verdad, nosotros no aceptamos como infalibles unos métodos u otros, sino que ceñidos a la lógica recogemos los materiales diseminados en un campo y otro, para construir el edificio que nos proponemos. Tampoco emitiremos juicio, sino hasta ver recopilados los argumentos.

Según algunos autores, el Evangelista Mateo es el más sincero sobre estos asuntos, lo que demuestra psicológicamente que los Espíritus buscan o les interesa más la parte psicológica que la material aunque este historiador se dedica más a la parte puramente de narración de los hechos consumados que al estudio de las causas u origen de la Revelación. Tomemos pues la parte histórica de los acontecimientos.

(*Continuará*)

RESUMEN de historia religiosa para la Enseñanza laica, en forma de diálogo y de catecismo, por F. H. L.

(*Continuación*)

¿Qué hicieron los inquisidores de España para agasajar la llegada de Felipe II a reinar en España? — Celebrar una gran fiesta religiosa en su honor, que por lo grande y majestuosa, fuera digna de un pueblo, bajo la dirección del catolicismo, y pudiera ser merecedora para quedar impresa en los anales de la Historia del Cristianismo.

¿En qué consistió la citada fiesta religiosa? — En un gran auto de fe que organizaron los inquisidores de España contra los luteranos en Valladolid, bien persuadidos de que al nuevo monarca, que empezó a reinar en Italia y Flandes, y educado desde su infancia en el catolicismo, le eran agradables estos autos de fe contra los herejes.

¿Qué determinó Felipe II para demostrar su simpatía a los inquisidores? — Asistir personalmente a la fiesta de su coronación, año 1559. presenciando las hogueras donde fueron quemados tantos hombres de los más esclarecidos, por su saber y sus virtudes. Entonces fué cuando muy complacido al terminar de agonizar los últimos moribundos, entre quejidos lastimeros y el fuerte olor a carne socarrada, pronunció aquellas célebres palabras propias de un hombre fanatizado: «Y aún si mi hijo fuera hereje, yo mismo traería la leña para quemarle.»

LECCIÓN XVI

¿A dónde iban las riquezas de los quemados o exterminados por la inquisición como herejes? — A formar parte de los bienes terrenales de la iglesia Católica.

¿Cómo se debían portar las familias de los condenados? — Muy agradecidos.

¿En qué concilio se acordó la existencia del cielo, el infierno y el purgatorio, y se condenó la creencia en la reencarnación tan defendida por Orígenes? — En el quinto concilio católico de Constantinopla, por gran mayoría de votos.

(*Continuará*)



ALGUNAS DE NUESTRAS REGLAS FIJAS

Siempre que lo permita el estado del comensal, comer natural crudo.

Cuando el estado patológico no lo permita, añadir un plato pequeño al día de cocinado, con sustancias rigurosamente naturales.

Jamás cocinar con especies, ni sal de cocina (cloruro de sodio).

En las ensaladas, crudas, no añadir sal, ni vinagre, y sí aceite de oliva, zumo de limón o ambas cosas a la vez, si no es que se prefiere comerlas sin aliño alguno, por más natural.

No comer pan de clase alguna. (El pan no es una comida natural.)

En todo alimento cocinado, dar preferencia siempre al hervido sobre el frito. (El aceite al freirse, se transforma en ácido perjudicial.)

En todo hervido, hacer que los vegetales absorvan el agua, pues en ella quedan la mayor parte de las beneficiosas sales de los mismos. Si queda alguna, beberla antes o después del plato hervido. Es preferible que el hervido sea lento y corto, con el fin de que los alimentos conserven lo más posible de su estado natural.

Desterrar de la culinaria todo alimento derivado de animal, como huevos, leche y todos sus derivados siempre nocivos.

No beber nunca en las comidas, ya las frutas y ensaladas son riquísimas en agua natural.

Dar preferencia a los platos hervidos sólidos, en vez de los caldosos, como sopas a diario, etc. para evitar el aguachar (debilitar) los jugos gástricos.

Masticar y ensalivar bien cuanto se coma, para bien digerir.

No comer jamás bajo la impresión de cualquier causa de depresión moral, y sí siempre que se pueda al aire libre, y en plena tranquilidad física y moral.

Al comer, no llegar nunca a la hartura, es preferible quedarse con un algo de apetito. Huir siempre de sentirse en el estómago la sensación de plenitud, que es dilatación.

Empezar siempre toda comida por fruta o ensalada, esto es, crudo natural.

Todas nuestras reglas se concretan en «Comer para vivir», comiendo al efecto poco y natural, en vez de «Vivir para comer», practicando la gula desenfrenada en cantidad y calidad, como hace todavía casi toda la humanidad.

En sucesivos números de Macrocosmo iremos razonando al alcance de todos, el por qué de nuestras reglas en culinaria natural.

NUESTROS MENUS

Somos muchos ya los que solamente hacemos dos comidas al día debidamente separadas, para dar descanso al aparato digestivo, no al estómago solamente como muchos se figuran, sino a todos los numerosos órganos que intervienen en la delicada e importantísima función digestiva. Aquellos de nosotros que por la fuerza mayor de tener que entrar al trabajo en hora temprana se ven obligados a realizar la primera comida temprano también, realizan una tercera por la noche, pero a base únicamente de fruta sola y poca. A continuación detallamos un menú, advirtiendo que nosotros, invariablemente, siempre empezamos las comidas por fruta o ensalada cruda, y las terminamos también siempre con alimento crudo completamente natural.

PRIMERA COMIDA

Fruta la que más apetezca al mirarla, manzanas, peras, naranjas, mandarinas, plátanos, en esta época del año, dando la preferencia muchísimos de nosotros a la naranja, mandarina, manzana, plátano y pera, para establecer algún orden de prelación y teniendo en cuenta las condiciones detergentes, oxidantes, energéticas y por lo tanto alimenticias y curativas en general. A seguido, alguna fruta seca oleaginosa, como almendras, nueces, avellanas, piñones, cacahuetes, y coco o coquitos del Brasil, también conocidos por muchos por castañas americanas; dando preferencia siempre a los tres primeros frutos, y desde luego comiendo muy poca cantidad (5 ó 6 piezas) y masticándolas hasta que queden en la boca transformadas en algo así como una papilla, dado lo que cuestan de digerir y por lo tanto para bien asimilar el gran caudal de calorías que producen. Otros aña-

den un vaso de cafe malta, siempre sin azúcar, y algunos añadiéndole una muy poca cantidad de miel.

Otros, de los que todavía no han dejado por completo el pan, toman un pequeño pan integral, cortado por la mitad, y aliñado con aceite de oliva y jugo de tomate, y algunos pedazos del mismo extendidos por sobre el pan, y desde luego no añadiéndole la mortífera sal.

Con todo lo dicho se pueden combinar muchas primeras comidas del día, quedando satisfechos, pero no hartos se debe procurar.

SEGUNDA COMIDA

Un plato abundante de ensalada cruda y solamente aliñada con zumo de limón, aceite de oliva, o ambas cosas a la vez (siempre sin sal ni vinagre) en el que se debe procurar que jamás falte la lechuga, escarola, apio, tomate, zanahoria tierna, rábanos, cosas todas que en más o en menos se puede encontrar todo el año; además, siempre que se pueda, berros, pimiento, diente de león, hinojo tierno y hojas de col.

Cuando se vaya ya por el medio plato o cosa así, puede empezarse a comer, mezclándolo, esto es, alternándolo, un plato de hervido, los que no son crudívoros todavía del todo en su yantar.

JUDÍAS VERDES CON GARBANZOS. — Se ponen en remojo con agua y una muñeca de ceniza, garbanzos de buena calidad (mejor sauco grandes), la noche anterior. En olla de tierra, se hará hervir agua y al estar en pleno hervor se tirarán los garbanzos. Luego de un momento de hervirlos se añadirán judías verdes las cuales previamente se habrán lavado y suprimido los extremos, procurando sean de clase finísima, prefiriendo las francesas o belgas, dejándose hervir todo hasta quedar en punto de sazón.

Colócanse entonces en una escurridera con el fin de que pierdan la poca agua que pueda haber quedado, siendo mejor que se calcule la cantidad de la misma para que no sobre.

En sartén con abundante aceite de oliva (mejor sin refinar), se pondrán a sofreir unos seis grandes dientes de ajo y cuando estén a mitad de sofreirse se le añadirá el contenido de la escurridera. Se irá meneando el conjunto lentamente y a fuego lento, con el fin de que se bien impregne de la sustancia del ajo. Al estar a punto de servir se quitarán los ajos a no ser que el comensal le guste comerlos.

También al servir dicho manjar deberá bien escurrirse, pero, no tirarse el líquido que pueda haber sobrado, el cual o se podrá beber antes o después de la comida o con el mismo confeccionar una sopa o plato de arroz que resulta riquísimos.

Es plato completamente natural y de gusto ultra agradable al paladar. Sobre todo, nada de añadirle sal de cocina o especies, que son productos siempre muy nocivos para la salud.

TERCERA COMIDA

Para los que se ven precisados a verificarla, únicamente podrán comer un par de frutas de su predilección.

Y dejando a nuestros lectores, muchos de ellos confusos con el estudio de nuestra manera de comer y cocinar, les deseamos obtengan buen resultado en sus estudios, o sea que sepan decidirse a romper moldes y sentencias naturistas por científicas que se puedan anunciar, para refugiarse sencillamente en lo más verdadero, que habrá de ser siempre lo más natural.

SEMI-EPICURO

NOTICIARIO

Festival MACROCOSMO. — El festival correspondiente al primer domingo de julio estará dedicado a conmemorar el segundo aniversario de la fundación de nuestra amada revista.

Sin proponernos formular ningún programa concreto, nos consta que en la parte literaria de dicho festival, se darán a conocer por sus autores, algunos trabajos escritos expresamente para celebrar tal efeméride.

Excursión a Natura, conmemorativa del XIII aniversario de la fundación del Cenáculo. — El domingo 28 de julio celebrará el Cenáculo la excursión citada que como todos los años estamos seguros será un éxito de número y de fraternidad. Entre los varios proyectos que van emergiendo para dicha celebración, figura la representación en plena Naturaleza, de uno de los más celebrados dramas del gran Guimerá, por el Cuadro escénico del Cenáculo, y la elevación de globos grotescos para regocijo de los pequeñuelos y de los demás también.

Prometemos reseñar lo que acontezca en tan bella y sana fiesta de conmemoración.

* * *

Hemos recibido un ejemplar del útil libro de divulgación dietética natural «La Alimentación Humana» del que es autor el conocido médico naturista, L. A. de Valladolid, al que mucho agradecemos el envío y la cariñosa y fraternal dedicatoria que aún más lo avalora, de lo mucho que vale.

Renunciamos a dar el criterio que nos merece en detalle tan bien escrita obra, porque en vez de nuestra pobre crítica preferimos irla publicando íntegra en MACROCOSMO, cooperando así al intento del amigo L. A., al divulgar en bien de muchos los prácticos conocimientos naturistas que la obra contiene.

* * *

*Suscripción pro-*MACROCOSMO. — Suma anterior: 2.434'40 pesetas. J. S., 5; J. T. de Jumilla, 5; Una floreta, 1; E. C., 1; Mesa, 1'05; F. Ll., 1'25; Por una cesta, 2; M. F., 0'50; A., 3; A. C., 0'30; Una voluntad, 1; E. C., 1; F. Ll., 0'40; Suaig-Suaig, 91'50; ; Gandi, 5. Total hasta 30 mayo: 2.553'10 pesetas.

del baño volvía a casa también corriendo. En todo ese trecho descansaba al principio con mucha frecuencia, pero luego no más de tres o cuatro veces. Me bañaba tan temprano, porque no tenía más tiempo y también por la ausencia del público, a quien habría parecido extraño semejante pasatiempo de un hombre de edad avanzada. Me bañaba y corría sin interrupciones, todos los días, aún con lluvia y viento, al no ser excesivos. El resultado fué espléndido. La gordura y la propensión a ella desaparecieron; me torné ágil, ligero y lleno de energías. Empecé a dar fácilmente vuelcos sobre el trapecio (hasta 10 veces seguidas) instalado en mi casa, lo cual no podía hacer antes desde ya hacía quince años, de manera que ya había llegado a la conclusión de haber perdido para siempre esta aptitud. Habiendo conseguido más de lo que yo deseaba, aumenté la comida hasta la mitad de mi porción acostumbrada, pero continué las corridas a pies descalzos, la gimnasia y los baños diarios hasta el mes de noviembre inclusive, sintiéndome espléndidamente y provocando la admiración del sereno y de los pescadores por la facilidad con que aguantaba el frío matutino y el agua fresca. De día yo no descansaba nunca ni lo hice en esa época, pero me acostaba temprano, a más tardar a las 8 y, a menudo, a las 7 horas. Mi comida era el «kachamak», que yo conocí y aprendí a gustar y apreciar en Montenegro.

El «kachamak» montenegrino se prepara así: en agua hirviendo salada se echa una porción igual por su volumen de harina de maíz (indiferentemente, blanca o amarilla). El fuego se disminuye. Se deja hervir el agua durante bastante tiempo, cuanto más tanto mejor, de 20 a 30 minutos, según sea del caso. En ese tiempo, la harina (que se echa en el agua sin mezclar) se calienta hasta alcanzar la temperatura del agua. Luego la olla se quita del fuego, y se revuelve su contenido rápidamente con un cucharón. La harina calentada se cuece en seguida mezclándose con agua hirviendo, y se obtiene un sabroso pan cocido, el «kachamak». Toda la dificultad consiste en el acto de mezclar. Tanto en Montenegro como después en otros países, yo me alimentaba y me sigo alimentando con ese pan, comiéndolo con tocino o leche, pero, por lo general, simplemente con té o con agua. La porción de «kachamak» que yo acostumbraba comer de

ponía a resonar la parte izquierda del pecho. Una semana después del ayuno me dirigí al médico, quien me sometió a un examen y dejó constancia de que mi pulmón izquierdo funcionaba. Además, el médico me manifestó que a la razón se me notaban sólo débiles indicios de esclerosis, mientras que antes del ayuno esta enfermedad se hallaba bastante desarrollada en mí.

Estado físico después del ayuno. — Mi estado físico ha mejorado mucho después del ayuno; ahora ya no me canso tanto durante la marcha, y después de la comida ya no siento una debilidad general y la incapacidad total para el trabajo, lo cual antes era la consecuencia de la esclerosis. Luego, se me alteró el gusto: empezó a gustarme la leche, que antes no podía soportar, y ahora ya no me gusta tanto la carne, sin la cual no podía pasar antes, pues constituía mi principal y único alimento. En los primeros 10 días que siguieron al ayuno, yo, a pesar de un buen apetito, tenía en la boca una aguda sensación de acidez; para hacerla desaparecer me puse a fumar nuevamente, aunque esto me repugnaba más bien.

El ayuno de mi esposa. Su edad, estado de salud y causas que la indujeron a realizar el ayuno. — Mi esposa tiene 45 años de edad. Ya hace veinte años que padece de una esclerosis local de tímpanos, a raíz de lo cual oye muy mal, de una digestión deficiente y de la dilatación de la aorta, dolencias que la hacían sufrir mucho del calor, la privaban de sueño y le causaban dolores de cabeza, de suerte que ella se veía en la necesidad de aplicarse continuamente fomentos fríos en la cabeza. Después de haber leído en «Novoie Vremia» los artículos de usted, resolvió ayunar, tratando así de aliviar la enfermedad del corazón y mejorar el oído.

La iniciación del ayuno, estado físico durante el mismo, régimen, temperatura y pérdida del peso.— Empezó mi esposa a ayunar juntamente conmigo y puso fin al ayuno al mismo tiempo que yo, o sea ayunó durante 34 1/2 días.

Soportó el hambre con dificultad en la primera semana, y aun con mayor, en la última. Pero, en general, se sintió ligera y con bríos, y durante todo el ayuno siguió trabajando (ahora es costurera). Mantuvo el mismo régimen que yo. La temperatura la tuvo siempre normal de 36,6°. Todos

los procesos fisiológicos femeninos transcurrieron en forma normal, sin dolores y a tiempo.

Pesaba mi esposa antes del ayuno 61 kg. Rebajó: en la primera semana, 5 kg.; en la segunda, 11 1/2 kg.; en la tercera, 2 1/2 kg.; en la cuarta, 2 1/2 kg. y en la quinta, 1/2 kg. En total: 12 kg.

Fin del ayuno. — Mi esposa dejó de ayunar cuando su lengua no se había purificado aún del todo (ella tampoco tuvo colores amarillo oscuro y pardo en la lengua), a consecuencia de lo cual sintió en los primeros días después del ayuno una ligera indisposición, aunque el apetito era bueno.

Como que después del ayuno ella, al igual que yo, no había observado debidamente la dieta, también a ella se le hincharon los pies, pero una vez que había vuelto a la dieta, la hinchazón se le fué.

Estado físico después del ayuno y sus resultados. — Después del ayuno, el estado físico de mi esposa es bueno. El estómago se le repuso completamente; ella empezó a oír un tanto mejor, y la enfermedad del corazón se le curó del todo.

El médico Bentzelevitch que la asistió después del ayuno la examinó y comprobó que su corazón está completamente sano y funciona en forma normal. Ahora soporta bien el calor y la presión atmosférica pesada, duerme bien y ya no recurre a fomentos fríos.

Al final tengo que manifestar que la cura por medio del ayuno ha mejorado apreciablemente nuestra salud, y yo juntamente con mi esposa, le expresamos, estimado Alexi Alexeievich, nuestra sincera y profunda gratitud por habernos inducido con sus artículos a experimentar ese método curativo.

* * *

En este caso interesante queda sin aclarar: ¿por qué no tuvo el señor D. en los últimos diez días el trasudor pardo?; ¿por haber tomado yodo, abreviando así el proceso y no dejándolo penetrar hasta el fondo? o, simplemente, ¿por no haber esperado el momento en que ese trasudor hubiese aparecido? Las circunstancias que acompañaron la terminación del ayuno del señor D. admiten varias suposiciones. Yo, personalmente, no tuve la oportunidad de verlo ese día.

La hinchazón de los pies después del ayuno fué provocada por una alimentación equivocada y la falta de economía racional en el gasto de las nuevas energías psíquicas adquiridas a raíz del ayuno, economía necesaria en las primeras semanas después del ayuno.

La transición del ayuno completo a la alimentación normal se efectúa tranquilamente en dos días, si 1) se mastica bien y 2) se come cada vez de a poco. No hay que demorar esa transición. Después de la primera semana conviene abstenerse de la comida excesiva.

III

EL FORTALECIMIENTO GENERAL DEL ORGANISMO MEDIANTE UN AYUNO PROLONGADO. CADA CUAL PUEDE SER MEDICO PARA SI MISMO

Mi ayuno de cuarenta y un días lo terminé con toda felicidad el 13 de este mes.

Ya hace tiempo que estoy familiarizado con la utilidad de reducir la alimentación, habiéndose curado así veinte años atrás del catarro del estómago y la enfermedad del corazón. Aquí en Servia, después de tres años y medio de trabajos muy pesados acompañados de noches sin dormir, se me enfermó nuevamente el corazón. Con mucha inquietud por mi corazón me dirigí a mi nuevo trabajo en el centro de Montenegro, donde tendrá que caminar mucho por las montañas. A pesar de eso, la reducción de la alimentación también allí restableció el funcionamiento normal de mi corazón. Permanecí allí más de un año y medio, con el corazón y todo el resto del organismo sanos. Regresado de allá a condiciones más tranquilas de trabajo, sin las difíciles marchas por las montañas, empecé a engordar en forma tal, que resolví curarme mediante la reducción de la alimentación y una vida más movida. En primavera del año pasado reduje mi comida acostumbrada seis veces; me levantaba antes del amanecer, a las 2 1/2 ó 3 de la madrugada, y luego corría descalzo dos kilómetros para bañarme. Después

CENÁCULO "EL PROGRESO DEL ALMA"

Espiritismo, naturismo y ciencias afines. Fundado en Agosto del año 1922, por la misma voluntad que lo dirige actualmente

ALGUNAS DE LAS LABORES QUE REALIZA EL CENÁCULO ACTUALMENTE

Lunes, de 8 a 10 de la noche. — Academia de solfeo y canto para los socios del Cenáculo, bajo la dirección artística del facultativo, socio del Cenáculo, hermano R. A.

Martes, a las 8 de la noche. — Actuación espírita del «Grupito de la Paz» exclusivamente formado por voluntades elegidas por los invisibles directores del Cenáculo. Sesiones rigurosamente privadas.

Miércoles, de 5 a 8 de la tarde. — En estas públicas sesiones, por pláticas presidenciales inspiradas, lecturas de comunicaciones medianímicas escribientes, comunicaciones medianímicas parlantes, lecturas comentadas de obras espíritas o naturistas, y por la práctica de dar dirección espiritual a los seres que se manifiesten en estado de erraticidad, se fomenta y divulga el estudio sereno y jamás fanático, del Espiritismo y Naturismo integral.

Jueves, a las 9 en punto de la noche. — Celebración de veladas recreativas fraternales para los socios y habituales concurrentes a las sesiones del Cenáculo, en las cuales y luego de corta plática presidencial, se proyectan películas, recitan poesías o trozos de selecta prosa, se ejecutan notables composiciones musicales a piano, violín, etc. y se cantan escogidas piezas de canto, la mayoría de ellas por voluntades del Cenáculo.

Viernes, desde las 5 a las 9 de la noche y en el local social. — Sesiones de cura moral, en la Clínica de enfermedades morales establecida en el Cenáculo desde su fundación. Las sesiones son públicas y completamente gratuitas, no aceptando ni la llamada *voluntad.* Para poder ser asistido en la Clínica, es menester acudir al local social a las 9 de la mañana y adquirir un número que se dará a todos los que se presenten, y los que les haya correspondido del 1 al 20, tendrán derecho a ser asistidos en la sesión ya citada de tarde, entrando por riguroso turno de menor a mayor, de las voluntades que se hallen presentes en el local.

Para todos aquellos casos, que son la inmensa mayoría, que en vez de tratarse de enfermedades morales o espirituales, se trate de recargos físicos o sea de enfermedades de la carne, en la Clínica se aconsejará a los pacientes se sometan a la dirección y consejo de un facultativo naturista, único medio para curarse en realidad, si se llega a tiempo y el enfermo practica cuanto por su bien se le aconseje. En dichos casos se ofrecerá la asistencia de los facultativos elegidos del Cenáculo, obteniendo así el enfermo la garantía absoluta de no ser engañado o mal guiado en nombre del Naturismo, ya que el Cenáculo sólo acepta recomendar a aquellos facultativos naturistas, que cualquiera que sea su título oficial, aconsejen y practiquen ellos, el Naturismo integral. Para los casos de verdadera indigencia, serán los enfermos atendidos gratuitamente al mostrar la tarjeta del Cenáculo que lo certifique así.

Sábado, 5 tarde. — Limpieza del local social. *Desde las 8 de la noche.* — Academia para aprender a bailar como es debido la fraternal y espiritual danza, sardana, bajo la dirección teórico-práctica de los hermanos M. G. y J. S., ambos ampurdaneses y socios del Cenáculo. La matrícula es completamente gratuita y está reservada para los socios y habituales concurrentes a las sesiones del Cenáculo.

Domingos, desde las 5 de la tarde a las 8. — Sesiones públicas de gran fomentación espírita-naturista, por medio de pláticas presidenciales, lecturas comentadas, prácticas de mediumnidad parlante, etc.

Todos los días de la semana y a todas horas. — Laboración incesante para la publicación de la revista MACROCOSMO.

Además de todo lo descrito, se celebran excursiones a Natura, campo y playa, con prácticas y fotos de nudismo semi-integral y en ocasiones integral también en bien de muchos. Sorteos de cestas con frutas. Prestación de volúmenes espíritas y naturistas de las bibliotecas del Cenáculo a los socios del mismo, por 15 días prorrogables. Beneficencia organizada y servida por su adecuada «Comisión de Beneficencia». Para la organización de todos los servicios de Naturismo, existe también su respectiva «Comisión de Naturismo» que es además la encargada de la venta y demás servicios de la misma, en el local social, de la revista MACROCOSMO. Celebración de ciclos de conferencias naturistas a cargo de hermanos preparados en tal labor, y en resumen, todos aquellos esfuerzos encaminados a demostrar la gran verdad que encierra aquella afirmación de nuestro hermano director, «El Espiritismo es al progreso del alma lo que el Naturismo a la salud del cuerpo».

Local social abierto en las horas de sesión ya citadas en la calle de Roger de Flor, 232, bajos, B.

ALGUNOS ARTICULOS DE LOS ESTATUTOS DEL CENÁCULO

Artículo 1.° El objeto de este Cenáculo es el estudio práctico y teórico de la enseñanza espiritista: el facilitar y procurar el desarrollo de facultades y la cura de enfermedades morales. Es su lema: «Hacia Dios por el amor y la ciencia», bajo los siguientes fundamentos: Existencia de Dios. Infinidad de mundos habitados. Preexistencia y persistencia eterna del espíritu. Demostración experimental de la supervivencia del alma humana por comunicación medianímica con los espíritus. Infinidad de fases en la vida permanente de cada ser. Recompensas y penas como consecuencia natural de los actos.

a) También será objeto de este Cenáculo el estudio teórico, fomentación y práctica del Naturismo, por entender que el Naturismo es a la salud del cuerpo, lo que el Espiritismo al progreso del alma.

Artículo 3.° El Cenáculo permanecerá ajeno a toda manifestación con carácter o tendencias políticas.

Capítulo segundo. Caracteres actuales de la doctrina

Artículo 4.° A) Constituye una ciencia positiva y experimental. B) Es la forma contemporánea de la revelación. C) Marca una etapa importantísima en el progreso humano. D) Da solución a los más arduos problemas morales y sociales. E) Depura la razón y el sentimiento y satisface la conciencia. F) No impone una creencia, invita a un estudio. G) Realiza una grande aspiración que responde a la necesidad histórica.

NOTAS IMPORTANTES: Ni el Cenáculo, ni MACROCOSMO, ni el hermano que los preside y dirige, respectivamente, han aceptado ni aceptarán jamás comisiones o dádivas directas o indirectas, de médicos, instructores o casas llamadas de régimen, como a varios bien les consta.

Al publicar MACROCOSMO, los nombres, domicilios y números del teléfono de los facultativos que tiene elegidos el Cenáculo para recomendarlos a los pacientes, no lo hace porque sean anunciantes, ya que MACROCOSMO no admite anuncios, sino con la sana y fraternal intención de dar facilidades a los pacientes para ser bien asistidos, y divulgar quienes son en Barcelona hoy los que dedicándose a aconsejar cómo se debe vivir para obtener salud, jamás manchan sus consejos recomendando el uso de específicos *naturistas* (!), vacunas, inyecciones, etc. y prestan fraternalmente sus conocimientos y experiencias naturistas, gratuitamente, a todos aquellos enfermos que no puedan pagar.

TIP. COSMOS.—Urgel, 42. Teléf. 32457.—Barcelona


MACROCOSMO
REVISTA ESPIRITA NATURISTA
60 cts